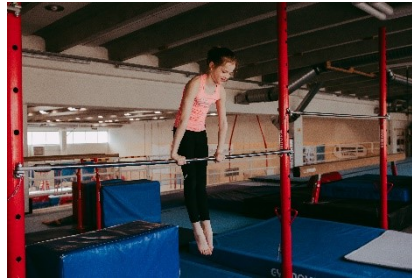


Kieppi

Ohje sisältää liikekehittelyitä
ja avustusotteet kieppiin.



1) Oikonoja



- paino ojennetuilla käsillä, jalat edessä
- ei hartiat korvissa -> käsityönnöllä hartiat alas

2) Taitosta nousu



- hallittu taitto alas ja ojentuminen ylös

3) Vauhtipotku



- askel rekin etupuolelle
- potku ylös
- käytä tarvittaessa esim. tyynyä potkun suuntaamisessa

4) Ponnistus korokkeelta



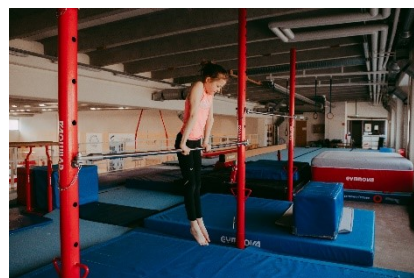
- koroke (tai trampetti) apuna ponnistuksessa
- liike päättyy oikonojaan

5) Avustettu kieppi



- avustus vauhtia ottavasta jalasta ja olkapäästä

6) Kieppi



- askel rekin etupuolelle, vauhtipotku ja käsiveto
- pää pysyy vartalolinjassa -> ei saa retkahtaa taakse
- lantion taitto ja jalat rekin yli
- kädet nojaan, lantion suoristus ja katse eteen



Katso video!

Temppusankarit on Suomen Voimisteluliiton ja Koululiikuntaliiton yhteistyössä tuottama maksuton kokonaisuus, joka sisältää vinkkejä erilaisten voimisteluliikkeiden liikekehittelyihin sekä vaihtoehtoja opetuksen eriyttämiseen.

Ohjeen kuvat: Milla Vahtila