

JUMPPAKEPPIOHJEITA

Heiluriliike

- Ota leveä myötäote kepeistä ja astu jalat leveään haara asentoon
- Pidä polvet reilusti koukussa
- Heilauta keppi alakautta laajassa kaaressa vartalon sivulta toiselle



Saksausliike

- Ota leveä myötäote kepeistä ja nosta se rinnan eteen suorille käsille
- Kierrä keppiä laajassa kaaressa siten, että toinen käsistä kääntyy vuorotellen ylös ja toinen alas



Keihäspyörittäminen

- Ota leveä ote kepeistä ja nosta se lantion eteen. Kädet ovat suorina
- Lähde kiertämään keppiä vartalon sivuitse yläkautta laajassa kaaressa pään ympäri
- Tee muutama rauhallinen toisto ja vaihda johtavaa kättä



Olan kohautus ja hartioiden pyöräytys

- Ota hartioiden levyinen myötäote kepeistä ja pidä se lantion edessä
- Nosta hartiat korviin ja pidä hetken ylhäällä tai pyöräytä hartiat laajassa kaaressa ympäri
- Päästä toistojen välissä hartiat rentoina alas



Pystysoutu

- Ota kapea myötäote kepeistä
- Vedä keppi kyynärpäät edellä mahdollisimman läheltä vartaloa ylös leuan alle
- Laske keppi jarruttaen takaisin alkuasentoon

