

Keppijumppa ulkona

Vetreytetään kehoa ja kehitetään liikkuvuutta keppijumpan avulla. Kokeilkaa keppijumppaa osaksi sauva-kävelylenkkiä tai erikseen tehtäväksi.

KESTO

- 10 min +

VALMISTELUT

- Valitse lähimaastosta sopiva polku ja reitti, jonka varrelta löytyy sopiva pysähdyspaikka jumppaamiselle. Liikkeitä voi tehdä myös alku- tai loppuverryttelynä tai erillisenä taukojumppana.

TOTEUTUS

- Ohjaa osallistujia tekemään liikkeitä oman kehon tuntemuksia kuunnellen. Ehdota tarvittaessa helpotettuja ja vaihtoehtoisia liikkeitä ilman sauvoja.
- Jokaista liikettä voi tehdä 30 sekuntia tai 15–20 toistoa per puoli, jonka jälkeen tehdään toinen liike. Liikkeitä voi tehdä 1–3 kierrosta.
 - **Ylävartalon kiertoliike seisten:** Keppi makaa hartioilla. Pidä käsillä molemmista päistä kiinni. Kierrä ylävartaloa vuorotellen oikealle ja vasemmalle.
 - **Laaja heiluriliike:** Ota kepin molemmista päistä kiinni. Keppi on vartalon edessä. Lähde heiluttamaan keppiä puolelta toiselle. Liike on laaja. Käsi nousee melko korkealle.

- **Sivutaivutus:** Pidä keppiä hartianlevyisellä otteella rinnan edessä. Nosta keppi ylös pään ylle ja taivuta vasemmalle. Palaa keskelle ja laske kädet alas. Toista toiselle puolelle.
- **Hyvää huomenta -liike:** Laita keppi yläselän taakse ja ota molemmista päistä kiinni. Kallistu eteenpäin polvet hieman koukistettuina ja selkäsuorana eteen ja alaspäin.
- **Soutuliike:** Ota hartioiden levyinen ote kepeistä ja nosta se rinnan eteen alaviistoon. Vedä kyynärpäät taakse puristaen lapaluita yhteen ja hengitä sisään. Työnnä keppi eteen, pyöristä yläselkä ja hengitä ulos.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Kävelysauvat tai jumppakepit

VINKIT

- Hyödynnä keppijumppaa taukojumppana kerhotilaisuudessa ulkona tai sisällä jumppakeppien tai kävelysauvojen avulla.

Jokaista liikettä voi tehdä 30 sekuntia tai 15–20 toistoa per puoli, jonka jälkeen tehdään toinen liike.