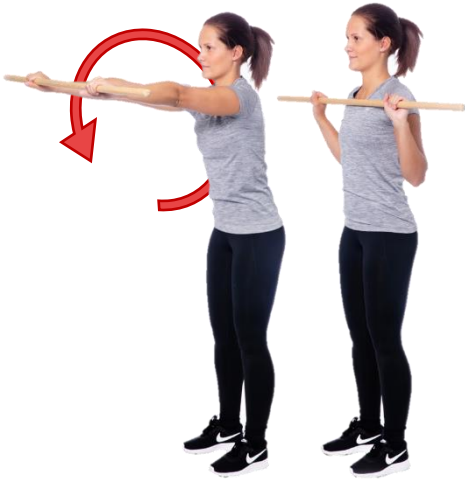


OLKAPÄÄN KEPPIHARJOITTEET



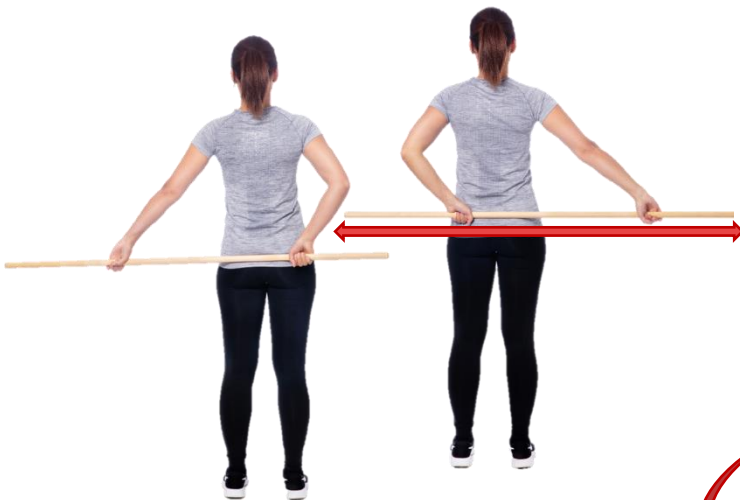
YMPYRÄLIIKE VARTALON EDESSÄ

Seiso ryhdikkäässä asennossa ja ota noin hartioiden levyinen myötäote kepistä. Tee suurta ympyräliikettä rauhallisesti vartalon etupuolella kurkottaen pitkälle eteen. Tee ympyräliikettä molempiin suuntiin.



YMPYRÄLIIKE SIVULTA SIVULLE

Seiso ryhdikkäässä asennossa ja ota leveä myötäote kepistä. Tee ympyräliikettä rauhallisesti vartalon etupuolella kurkottaen pitkälle molemmilla sivuilla. Tee ympyräliikettä molempiin suuntiin.



KEPIN LIU'UTUS VAAKATASOSSA

Seiso ryhdikkäässä asennossa ja vie keppi selän taakse poikittain. Ota leveä myötäote kepistä. Vie keppiä edestakaisin poikittaissuunnassa selän takana sivulta sivulle mahdollisimman pitkälle.



KEPIN KIERTO

Seiso ryhdikkäässä asennossa ja ota leveä myötäote kepistä. Pyöräytä keppi sivukautta vartalon taakse ja siitä edelleen sivukautta vartalon eteen takaisin keskelle. Tee molempiin suuntiin.



KEPIN LIU'UTUS PYSTYSUUNNASSA

Seiso ryhdikkäässä asennossa ja vie keppi selän taakse pitkittäin. Ota toisella kädellä kiinni kepin yläosasta myötäotteella ja toisella kepin alaosa vastaoitteella. Liu'uta keppiä edestakaisin pituussuunnassa selän takana ylös ja alas. Vaihda käsien paikkaa ja tee uudelleen.

YMPYRÄLIIKE SELÄN TAKANA

Seiso ryhdikkäässä asennossa ja vie keppi selän taakse poikittain. Ota leveä myötäote kepistä. Tee ympyräliikettä rauhallisesti selän takana vieden keppi mahdollisimman pitkälle taakse. Tee ympyräliikettä molempiin suuntiin.



TAAKSEVIENTI

Seiso ryhdikkäässä asennossa ja vie keppi selän taakse poikittain. Ota hartioiden levyinen myötäote kepistä. Nosta keppiä suoraan taaksepäin rutistaen samalla lapaluita yhteen. Pidä rutistus muutaman sekunnin ajan ja laske hitaasti alas.



SIVULLE VIENTI

Seiso ryhdikkäässä asennossa. Ota toisella kädellä myötäote kepistä ja vie toinen kämmen kepin päähän. Vie kepin päässä oleva käsi sivukautta ylös. Toinen käsi avustaa liikettä tarvittaessa. Toista liike toiselle puolelle.

