

# Kieppi

Ohje sisältää liikekehittelyitä ja avustusotteet kieppiin.



## 1) Oikonoja



- paino ojennetuilla käsillä
- ei hartiat korvissa -> käsityönöllä hartiat alas
- jalat edessä

## 2) Taitosta nousu



- hallittu taitto alas
- ojentuminen ylös

## 3) Vauhtipotku



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

#### 4) Ponnistus korokkeelta



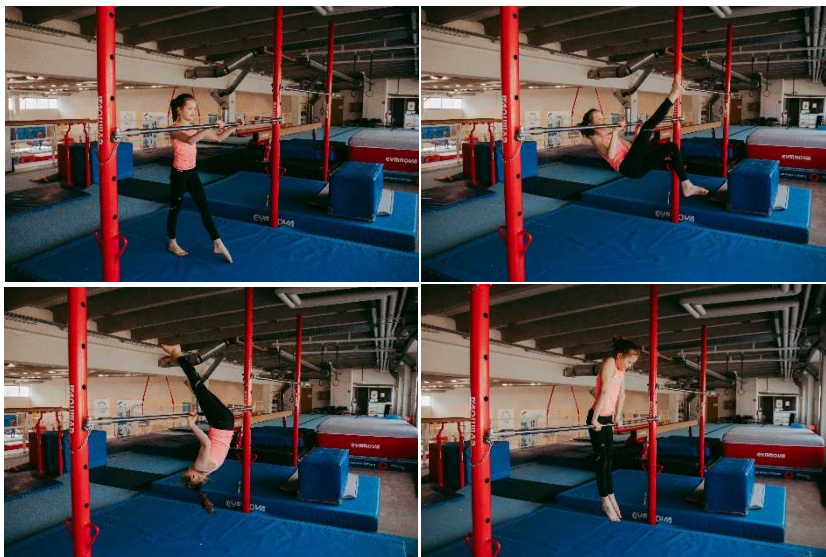
- koroke (tai trampetti) apuna ponnistuksessa
- liike päättyy oikonojaan

#### 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

