

Kuperkeikka takaperin

Ohje sisältää takaperinkuperkeikan liikekehittelyjä.



1) Keinuminen selkä pyöreänä



- hernepussin pito leuan alla
- ohjaa leukaa rintaan leuka rinnassa
- keräasento säilyy

2) Keinuminen käsikosketuksella



- leuka rinnassa
- keräasento säilyy
- kämmenet alustaan

3) Takaperin kuperkeikka alamäkeen



- kädet pään vieressä
- leuka rinnassa
- selkä pyöreänä
- avustus takaraivolta ja alaselästä

4) Takaperin kuperkeikka



- kyykystä aloitus
- keräasento säilyy
- käsillä työntö ylös
- liike päättyy kyykkyyn

5) Haarakuperkeikka takaperin



- lähtö haaraseisonnasta
- alasmenon vastaanotto käsillä
- käsillä työntäen ylös
- paluu haaraseisontaan

6) Takaperin kuperkeikka suorin jaloin



- lähtö seisaaltaan
- alasmenon vastaanotto käsillä
- ympärimeno suorin jaloin
- käsillä työntäen ylös
- paluu seisaalleen

7) Takaperin kuperkeikka vaakaan



- takaperin kuperkeikasta suoraan vaakaan

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