

# KEPPIJUMPAN PERUSLIIKKEITÄ

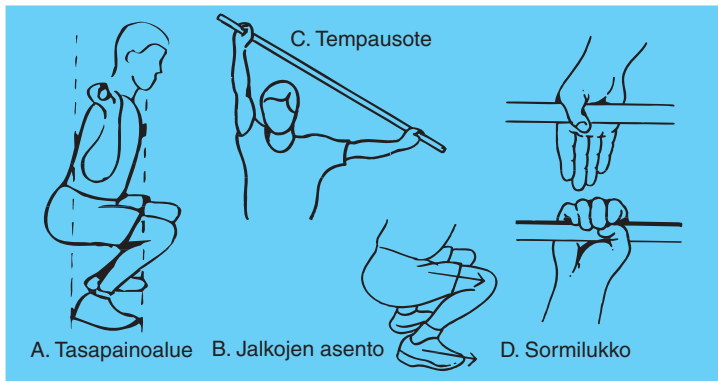
"Keppijumpan isän" Juhani Salakan ohjeita oikeisiin liikesuorituksiin.

## Perusohje:

Aluksi suurin huomio oikeaan suoritustekniikkaan (opetellaan ensin "uimaan" ja mennään vasta sen jälkeen "syvälle puolelle") ja sen jälkeen ko. henkilöä voidaan kuormittaa "oikeilla" osaamisen edellyttämällä painoilla, jos ylipäänsä on tarvetta lisäkuormituksiin.

## Keppijumppa soveltuu lihastasapainon ja -voiman kehittämiseen.

Kun olet opetellut liikkeiden oikeat suoritustekniikat (joku oppii kerralla - joiltakin siihen menee useita harjoituskertoja), voit mennä eteenpäin. Olet valmis aloittamaan säännöllisen harjoittelun.



**A. Tasapainoalue=**  
**-varpaat-kantapääät**  
**välinen alue**

Liikkeessä keppi pysyy koko ajan varpaat - kantapääät välisellä alueella (=tasapainoalue).

**B. Jalkojen asento**

Kyykkyyn mentäessä ja ylös tultaessa polvet seuraavat varpaita, kantapääät pysyvät koko liikesuorituksen ajan maassa.

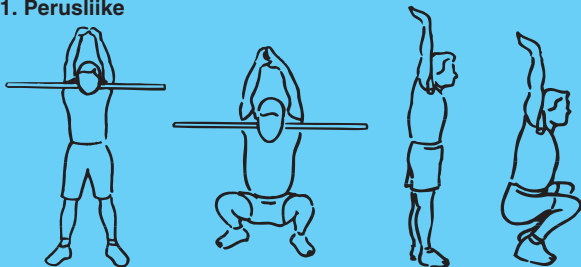
**C. Tempausote**

Tempausotteessa kädet suorassa kulmassa keppiin nähden.

**D. Sormilukko**

Sormilukossa peukalo jää kepin ja sormien väliin. Käsien lihakset pysyvät rentoina -ei puristeta voimia keppiin.

## 1. Perusliike



Liike

Suoritustapa

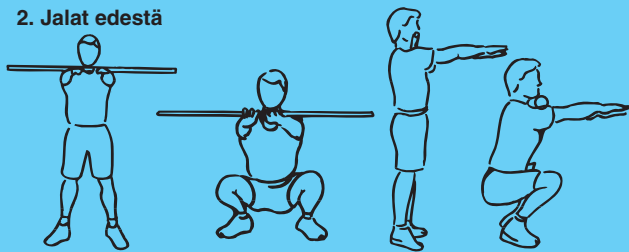
Vaikutus

### 1. Perusliike

- keppi niskan takana, kädet kohtisuoraan ylös
- keppi pidetään koko ajan tasapainoalueella hitaasti alas-saa tulla nopeasti ylös
- polvet seuraavat varpaita
- kantapäät pysyvät maassa
- hengitys: samoilla ilmoilla kyykkyy ja ylöstultaessa ilmat ulos
- Huom. Perusliikkeessä ei saa missään vaiheessa käyttää lisäkuormituksia

- koko vartalo
- notkeus, venytyt

## 2. Jalat edestä



Liike

Suoritustapa

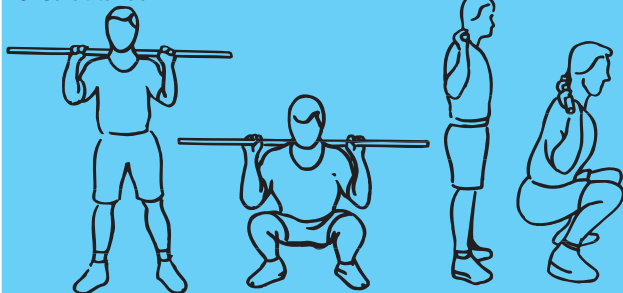
Vaikutus

### 2. Jalat edestä

- keppi rinnalla, kädet suoraan eteenpäin opetteluvaiheessa
- keppi pidetään tasapainoalueella hitaasti alas-saa tulla nopeasti ylös
- polvet seuraavat varpaita
- kantapäät pysyvät maassa
- hengitys: samoilla ilmoilla kyykkyy ja ylöstultaessa ilmat ulos

- pakarat
- etureidet
- pohkeet
- nilkat
- vatsa

### 3. Jalat takaa



**Liike**

**Suoritustapa**

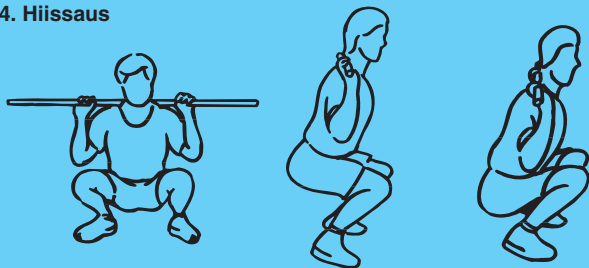
**Vaikutus**

#### 3. Jalat takaa

- Keppi harteilla, kepeistä ote hartioiden leveyden mukaan
- keppi pidetään tasapainoalueella
- hitaasti alas-saa tulla nopeasti ylös
- polvet seuraavat varpaita
- kantapäät pysyvät maassa
- hengitys: samoilla ilmoilla kyykkyyn ja ylöstultaessa ilmat ulos

- pakarat
- takareidet
- pohkeet
- nilkat

### 4. Hiissaus



**Liike**

**Suoritustapa**

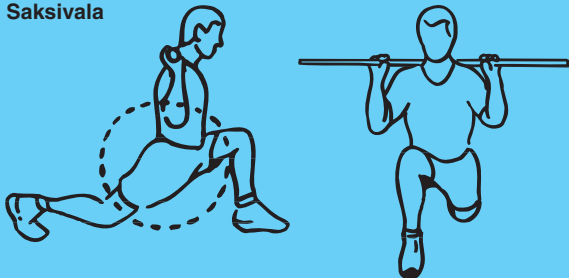
**Vaikutus**

#### 4. Hiissaus

- Keppi harteilla, kepeistä ote hartioiden leveyden mukaan
- keppi pidetään tasapainoalueella
- rauhallista nykytystä (alle 90 asteen kulmassa)
- polvet seuraavat varpaita
- kantapäät pysyvät maassa

- Jalkojen lihaksiston ja jänteiden kiinnekohdat
- polven alun sidekudososat

## 5. Saksivala



### Liike

### Suoritustapa

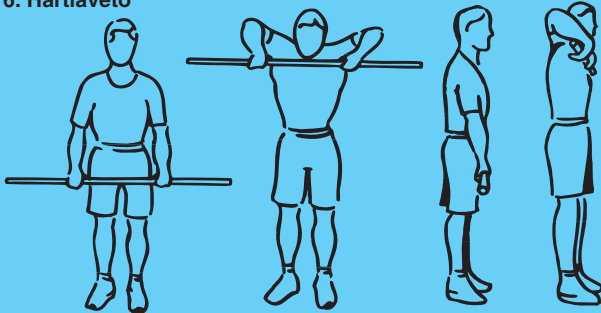
### Vaikutus

#### 5. Saksivala

- Keppi harteilla, kepistä ote hartioiden leveyden mukaan
- etummaisien jalan reisi ja sääri 90 asteen kulmassa
- painetaan lantiota alaspäin

- Alavatsan, nivusten etureisien ja pakaroiden venytys

## 6. Hartiaveto



### Liike

### Suoritustapa

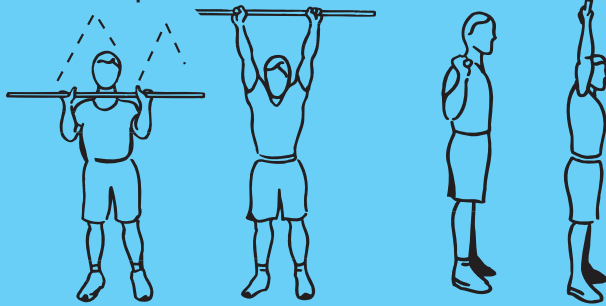
### Vaikutus

#### 6. Hartiaveto

- kepistä ote hartioiden leveyden mukaan sormilukolla
- keppi pidetään tasapainoalueella
- kynärpäät yläasennossa
- kantapäät maassa

- käsien koukistajat, olkapäät ja hartiasuuden lihakset

## 7. "Militär" -punnerrus



**Liike**

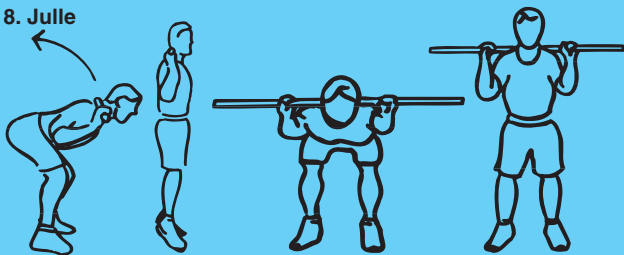
**Suoritustapa**

**Vaikutus**

7. "Militär" -punnerrus -kepistä ote hartioiden leveyden mukaan  
 -sormilukkoa ei tarvita  
 -kepin ollessa edessä kyynärpäät eteenpäin  
 -kepin ollessa niskan takana, kyynärpäät alaspäin lähellä kehoa  
 -keppi pidetään tasapainoalueella

- käsiön ojentajat  
 -olkapääät  
 -hartiaseudun lihakset

## 8. Julle



**Liike**

**Suoritustapa**

**Vaikutus**

8. Julle (Hyvää huomenta -liike)

- kepistä ote hartioiden leveyden mukaan  
 -sormilukkoa ei tarvita  
 -keppi harteilla  
 -pieni polvien koukistus  
 -taitetaan rauhallisesti vartalo suoraan kulmaan, pidetään hetki asentoa, nouseaan lantiota ylöspäin työntäen balettiasijan pystyasentoon eli varpaille

- ristiselkä takareidet ja pohkeet

## 9. Tempausvala



**Liike**

**Suoritustapa**

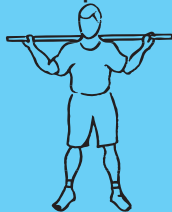
**Vaikutus**

### 9. Tempausvala

- tempausote sormilukolla
- keppi pidetään tasapainoalueella
- kätet ylöspäin
- hitaasti alas-saa tulla nopeasti ylös
- polvet seuraavat varpaita
- kantapäät maassa
- hengitys: samoilla ilmoilla kyykkyy ja ylös-tultaessa ilmat ulos

- koko vartalo
- tasapaino

## 10. Tempauksen allemenno



**Liike**

**Suoritustapa**

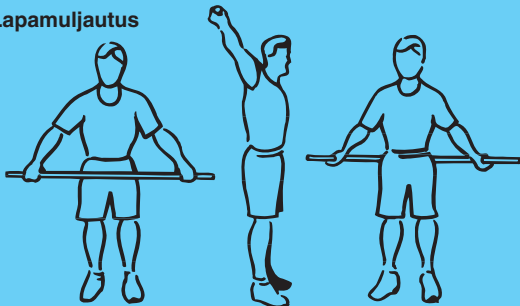
**Vaikutus**

### 10. Tempauksen allemenno

- tempausote sormilukolla
- keppi pidetään tasapainoalueella
- kepin ollessa harteilla kyynärpäät ovat kepin alla
- pudottaudutaan hitaasti alas - keppi jää suorille käsille -noustaen ylös ja keppi on taas harteilla
- polvet seuraavat varpaita
- kantapäät maassa
- jalat voivat levitä allemenovaiheessa
- hengitys: samoilla ilmoilla kyykkyy ja ylös-tultaessa ilmat ulos

- koko vartalo
- tasapaino

## 11. Lapamuljautus



**Liike**

**Suoritustapa**

**Vaikutus**

**11. Lapamuljautus**

-tempausote  
-keppiä liikutetaan tempausotteella  
olkapäitä pyörittäen pään yli taakse  
ja pään yli eteen kätet koko ajan  
suorina  
-olkapäiden ja hartiaseudun lihakset  
rentoina koko liikkeen ajan

-olkapäiden liikkuvuus  
-olkapäiden ja hartiaseudun  
lihakset

## YLEISTÄ LIHASTASAPAINO- JA VOIMAHARJOITTELUSTA

KAIKEN LÄHTÖKOHTANA ON

että aluksi kiinnitetään suurin huomio oikeaan suoritustekniikkaan ja vasta sen oppimisen jälkeen voidaan ko. henkilöä kuormittaa "oikeilla" osaamisen edellyttämällä painoilla, jos ylipäänsä on tarvetta lisäkuormituksiin.

OIKEAN NOSTOTEKNIIKAN oppimisessa (samalla selkää säästäten) on ensin kiinnitettävä suurta huomiota kappaleen painoon ja etäisyyteen vartalosta. Katso tasapainoalue !

PERUSLIIKKEELLÄ (=keppi niskan takana kädet suoraan ylöspäin kyykkyyn ylös - keppi pysyy koko suorituksen ajan tasapainoalueella = varpaat kantapäät välinen alue) voidaan alussa mitata/testata henkilön liikkuvuutta (haetaan "liikerojaitteiset" paikat - samoin osaaminen/vahvuudet) mm.

- hartiaseudun irtonaisuus
- alaselän liikkuvuus
- nilkkojen liikkuvuus

LIKKUVUUS on edellytyksenä liikkeiden oikealle suorittamiselle.

Vasta LIKKEEN HALLITSEMISEN jälkeen on voiman ja nopeuden lisäämisestä hyötyä.

HYVÄ LIHASHALLINTA on ihmiselle tärkeä ominaisuus.

- Sen avulla ihminen pystyy reagoimaan uusiin, yllättäviin tilanteisiin.
- Se lisää liikkumisen taloudellisuutta.
- Myös uuden opettelu tulee helpommaksi hyvän lihashallinnan myötä.
- Lishashallinta kehittyy samaa tahtia sen rakennuspalikoiden: kestävyuden, voiman, nopeuden ja liikkuvuuden parantamisen kanssa.
- Lishashallintaa voi kehittää myös eri tekniikkaharjoituksilla. Oikea osaaminen opetellaan aluksi esim. kepillä - osaluueittain ja kokonaisvaltaisesti - toistomäärillä oikea suoritustekniikka vakiintuu.

KEPPIHARJOITTEILLA ihmiselle haetaan rentoa ja tasapainoista olotilaa (=suorituksessa toimivat ne lihakset, joita kullakin hetkellä tarvitaan, muut lihakset odottavat toimintavuoroaan).



KEPILLÄ/IRTOPAINOILLA harjoiteltaessa kehittyä parhaiten lihasvoiman lisäksi elämän eri tekemisissä ja kaikissa urheilusuorituksissa vaadittava/tarvittava lihastasapaino.

LIHASTASAPAINOHARJOITTELUA voidaan suorittaa

- omaa kehoa ja keppiä käyttäen (ei lisäpainoja)
- oman kehon lisäksi lisäpainoja - oikea kuormitus löytynee/ muodostuu suoritustekniikan kehittymisen/oppimisen kautta - samalla henkilö oppii tuntemaan oman kehonsa sen hetkisen voimatilan.

LIHAKSILLA pitää olla hyvä yhteistyö. Ne eivät toimi järkevästi yksin. Jokaisella lihaksella on oma tehtävänsä, mutta kaikki lihakset toimivat hyvässä yhteistyössä.

Lihasten toimintaa säädetään hermoston avulla. Liikkeiden taitavuus saadaan aikaan vain hermoston ja lihasten sopusointuisen yhteistyön myötä.

Hyväkuntoiset lihakset kykenevät paremmin kontrolloimaan nivelten liikkeitä. Eri lihasryhmiä täytyy kehittää tasapuolisesti, jotta ne pystyvät toimimaan hyvässä yhteistyössä. Näin ne estävät lihasten ja jänteiden rasitusvammoja.

Lihasten joustavuus on kiinni hyvin paljon siitä, mitä käskyä aivot antavat lihaksille. Treenauksen täytyy mennä myös aivoihin eikä vain lihaksiin.

**SÄÄNNÖLLINEN JA OIKEIN SUORITETTU KEPPIJUMPPA ON TÄTÄ KAIKKEA EDELLÄ ESITETTYÄ PARHAIMMILLAAN.**

**"KEPITTÄMÄÄN" HYVÄT IHMISET !**



Lähteet: Lihastasapainon/ -voiman kehittäminen, Juhani Salakka  
The Active Magazine 3/94  
Apu no 15, 16.4.1993 Pekan poli  
Selän viisaus; Antti Heikkilä, Hannes Karppinen, Matti Saari