

# Keppijumppa

**Keppijumppaliikkeet voit suorittaa joko tuolilla ryhdikkäästi istuen tai pienessä haara-asennossa seisten.**



**1.**

Vie keppi hartioille tai selän taakse. Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle.



**2.**

Polvet hieman koukussa, ylävartalo eteen kallistuneena, tuo keppi rintaan vetämällä kyynärpäitä taakse, laske takaisin alas pitäen ylävartalo eteen kumartuneena.



**3.**

Pidä keppi joko hartioiden takana tai edessä pystyssä. Kumarra eteen selkä suorana polvista koukistaen.



**4.**

Ota kepeistä leveä ote. Taivuta ylävartaloa suoraan sivulta sivulle.