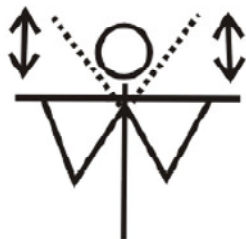
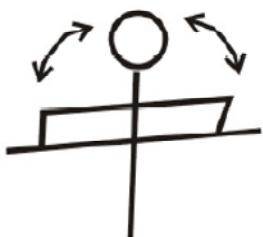


KEPPIJUMPPA

1. Nosto ylös vuorotellen edestä ja niskan takaa. 1 min.



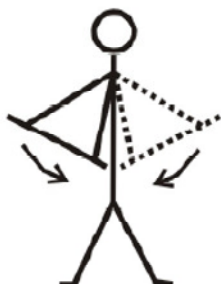
3. Melonta molempiin suuntiin 1 + 1 min



5. Askelkyykky eteen, etuviistoon ja sivulle. 1 - 2 min.



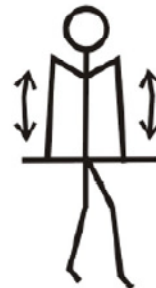
7. Leveä ote kepistä, heilautukset sivulle. 1 min.



9. Kulmasoutu etunojassa, painetaan keppiä vatsaa vasten. 1 min.



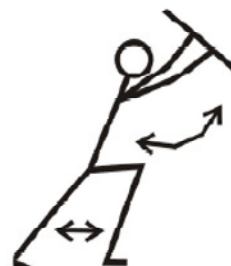
2. Olkapäiden nosto ja varpaille nousu. 1 min.



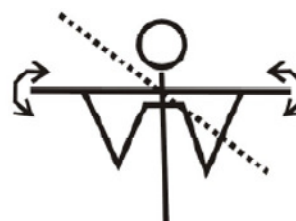
4. Sivutaivutukset. 1 min.



6. Kepin nosto etukautta, jalka käy takana vuorotellen. 1 - 2 min.



8. Ylävartalon kierto. 1 min.



10. Kyynärvarren kierrot. 30 + 30

