

Aikuisten alemmat vyöt vko2

Harjoituspäivä 1, peruspotkuja

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan

Potkuvalmius asennosta tee

- Etupotku 10x puoli
- Kirvespotku 10x puoli
- Kehäpotku ulos 10x puoli
- Kehäpotku sisään 10x puoli

Yhdistelminä tee

- Etupotku+etupotku 10x
- Etupotku+kirvespotku 10x puoli
- Kehäpotku sisään+kehäpotku ulos 10x puoli

Liikkumisharjoitteluna tee

- Liike eteen, liike taakse +potku x10
- Liike eteen+puolen vaihto +potku x10
- Liike taakse+puolenvaihto+potku x10

Voit valita mieleisesi potkun harjoitukseen, tai vaikka vaihdella potkua usein.

Pidä pieni tauko, ja halutessasi tee uudestaan.

Potkuissa kiinnitä huomiota potkun korkeuteen, nilkan asentoon ja jalan palautukseen.

- Varjo-ottelua, eli kevyitä potkuja ilmaan tilan antamissa rajoissa 3x 1,5 min

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Harjoituspäivä 2, perustekniikkaa ja itsepuolustusta

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Hevosseisonnassa tee

- Lyönti keskelle 10x puoli
- Sormenpäälyönti 10x puoli
- Ylätorjunta 10x puoli
- Keskitorjunta ulos 10x puoli

Tee samat tekniikat etuseisonnassa, eli pitkällä askeleella x10.

Itsepuolustukset

- Irtautuminen suorasta otteesta ranteesta x10

- Irtautuminen ristiotteesta ranteesta x10
- Käsipuukko suora ote x10
- Irtautuminen kuristuksesta edestä x10

Kun teet itsepuolustuksia mielikuvaharjoitteluna, tai varjona, ilman paria, kiinnitä erityistä huomiota painonpudotukseen ja hyvään tasapainoon. Käy tekniikan yksityiskohdat tarkasti läpi mielessäsi ja yritä saada ne kaikki mukaan. Mielikuvaharjoittelu on todella tehokas tapa oppia tekniikat puhtaasti.

Halutessasi voit toistaa harjoitteet useampaan kertaan. Mitä enemmän harjoittelet, sitä enemmän opit.

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen (lapset) mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.