

Aikuisten alemmat vyöt

Harjoituspäivä 1. peruspotkuja

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan

Potkuvalmius asennosta tee

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

Yhdistelminä tee

- Etupotku+etupotku 10x
- Etupotku+kirvespotku 10x puoli

Pidä pieni tauko, ja halutessasi tee uudestaan.

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

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

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Harjoituspäivä 2. perustekniikkaa

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Hevosseisonnassa tee

- Lyönti keskelle 10x käsi
- Lyönti ylös 10x käsi
- Ylätorjunta 10x käsi
- Keskitorjunta sisään 10x käsi

Tee

- Etuseisontaa, eli pitkää askelta 10x jalka. Voit samalla tehdä vapaavalintaisen käsitekniikan, lyönnin tai torjunnan, tai keskittyä vain askeleeseen.

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

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen (lapset) mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

