

## **Aikuisten ylemmät vyöt vko2**

### Harjoituspäivä 1, peruspotkuja

*Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan*

Jalan hallinta harjoituksena tee rauhallisesti:

Tee rauhallisia, liikeradaltaan puhtaita sivupotkuja korkeuksille nilkka, polvi, lantio, rintakehä ja pää, palauta polvi joka potkun jälkeen vatsan eteen, kiinnitä huomiota tukijalan ja lantion asentoon. Voit ottaa tarvittaessa tukea seinästä tai esim pöydästä.

Potkuvalmiusasennosta tee

- Kiertopotku 10x puoli
- Tuplakeriopotku 10x puoli
- Sivupotku alas-ylös 10x puoli
- Koukkupotku 10x puoli
- Takakeriopotku 10x puoli

Yhdistelminä tee

- Kiertopotku+keriopotku 10x
- Kiertopotku+tuplakeriopotku 10x puoli
- Kiertopotku+Koukkupotku 10x puoli
- Kiertopotku+Takakeriopotku 10x puoli

Liikkumisharjoitteluna tee

- Liike eteen, taakse +omavalintainen potku 10x puoli
- Liike eteen, taakse, puolen vaihto +omavalintainen potku 10x puoli

Pidä pieni tauko, ja (halutessasi) tee uudestaan. Potkuissa kiinnitä huomiota hyvään tekniikkaan, tukijalan kääntöön, polvennostoon ja lantion ja jalkaterän oikeaan asentoon. Toista potkut rauhallisesti ja hallitusti. Potkut voit tehdä ilmaan tai pistariin jos sellainen kotoa löytyy.

- Varjo-uottelua kevyillä, rennolla potkuilla 3x 1,5 min tilan suomissa rajoissa.

*Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.*

*Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.*

### Harjoituspäivä 2, perustekniikkaa

*Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.*

Hevosseisonnassa tee

- Lyönti kaulaan 10x puoli
- Käämmsyrjälyönti kaulaan 10x puoli
- Yhdenkäden käämmsyrjätorjunta 10x puoli
- Ylätorjunta+lyönti kaulaan 10x puoli

Tee samat tekniikat

- Etuseisonnassa x10
- Lyhyellä askeleella x 10
- Takaseisonnassa x10

Muistele

- Taeguk 2 ja 3

Perustekniikoissa kiinnitä erityistä huomiota liikeradan oikeellisuuteen ja palautuvan käteen. Taegukeissa askelpituuteen ja selkeään tekniikkaan.

*Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.*

*Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.*