

## **Aikuisten ylemmät vyöt**

### Harjoituspäivä 1, peruspotkuja

*Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan*

Jalan hallinta harjoituksena tee rauhallisesti:

Piirrä jalalla etupotku asennossa ilmaan ääretön merkkiä (8 kyljellään) korkeudella, jolla voit hallita jalkaa 8x suunta

Piirrä jalalla etupotku asennossa ilmaan kahdeksikkoa korkeudella, jolla voit hallita jalkaa 8x suunta

Potkuvalmiusasennosta tee

- Kiertopotku 10x puoli
- Kiertopotku ylös 10x puoli
- Sivupotku 10x puoli
- Koukkupotku 10x puoli

Yhdistelminä tee

- Etupotku+kiertopotku 10x
- Kiertopotku+kiertopotku 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.

- Haamuottelua 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 keskelle 10x käsi

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

Tee samat tekniikat

- Etuseisonnassa x10
- Lyhyellä askeleella x 10

Muistele

- Taeguk 1 ja 2

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

*Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.*

*Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.*