

## **Alkulämmöt taekwondo, hapkido, kickboxing**

- Kevyt sykkeiden nostatus n. 5-10 min hyppynarulla, polvennosto juoksulla/kävelyllä paikallaan, kantapakarajuoksulla/kävelyllä paikallaan, haaraperushypyillä tms.

- Käsien pyörittely eteen x10, taakse x10
- Käsien ojennus pään yli ja kyljen taivutus 10x puoli
- Lantion pyörittely 10x suunta
- Polvien lämmittely etu taivutuksella kädet polvilla kyykkyn-ylös liikkeellä x10
- Polvien pyörittely 10x suunta
- Joustot sivulle x10 puoli
- Joustot sivulle alas 10x puoli
- Mittarimato paikallaan, kävele kädet lankkuasentoon ja takaisin x10
- Kyykky x10
- Askelkyykky ja ylös taivutus x10

Jos potkupäivä, tee lisäksi

- Lonkan kierto ulos polvi koukussa tai jalka suorana oman mieltymyksesi mukaan x10
- Lonkan kierto sisään, ks. edellinen
- Dynaamiset jalan heilautukset 10x eteen, 10x sivulle, 10x taakse
- Kevyitä potkuja ilmaa