

Hapkido vko 2

Harjoituspäivä 1, potkuja

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Potkut

- Etupotku alhaalta ylös 10x puoli
- Kehäpotku sisään 10x puoli
- Kehäpotku ulos 10 x puoli
- Polvipotku 10x puoli
- Hämäyspotku sääreen (potku nro1) 10x puoli

Pidä pieni tauko ja toista.

Liikkuminen n 5 min

- Liiku eteen, taakse ja sivulle. Pidä kädet ylhäällä ja hyvä tasapainoinen asento jaloissa.

Yhdistelmät

- Etupotku+kehäpotku 10 x puoli
- Päkiäpotku+kirvespotku 10x puoli
- Kehäpotku sisään+kehäpotku ulos+Työntöpotku 10x puoli
- Kiertopotku reiteen (palautus taakse) +sama jalka kiertopotku kylkeen 10x puoli
- Etusuora-takasuora-etuyläkoukku-Polvipotku X 20

Varjo-ottelua 3x 1,5 min

- Yhdistä liikkumista eri suuntiin ja mieleisiäsi potkuja rennosti ja kevyesti.

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Harjoituspäivä 2.

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Lyönnit

- Etu-takasuorat x20
- Etuyläkoukku-takayläkoukku x20
- Etusuora-etuyläkoukku-takasuora x20
- Etusuora-takayläkoukku-etuyläkoukku-takayläkoukku x20

Tee lyönnit rauhassa, kiinnitä huomiota tekniikan puhtauteen, erityisesti käden palauttamiseen suojaukseen lyönnin jälkeen, sekä paino siirtoon koukuissa.

Voit tehdä sarjat ilman tai parin kanssa välineisiin, jos pari löytyy.

- Varjonyrkkeilyä n 5 min. Yhdistele lyönteihin liikettä eri suuntiin. Pidä harjoitus rentona ja herkkänä.

Itsepuolustukset

- Pyyhkäisy 10x puoli
- Rannekaato 10x puoli
- Pyörähdyskaato 10x puoli
- Käsipuukko ristiotteesta 10x puoli

Tee itsepuolustukset ilmaan rauhallisesti. Pidä huolta, että huomioit kaikki tekniikan yksityiskohdat, painonpudotukset, painonsiirrot ja tekniikan puhtauden. Muista tekniikan jälkeinen asemoituminen pois hyökkäyslinjalta. Yksin 'varjona' harjoittelu voi olla todella tehokas tapa oppia, jos siihen keskittyy kunnolla.

Voit tehdä harjoitukset myös parin kanssa, jos sellainen löytyy.

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.