

Hapkido

Harjoituspäivä 1, potkuja

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Potkut

- Etupotku alhaalta ylös 10x puoli
- Päkiäpotku/ kantapäätötku 10x puoli
- Työntöpotku 10x puoli
- Polvipotku 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 +väistö sivulle 10x puoli
- Väistö sivulle + takajalan polvipotku 10x puoli
- Päkiäpotku+väistö sivulle +polvipotku 10x puoli

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-takayläkoukku x20
- Etusuora-takayläkoukku-etuyläkoukku 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

- Suora ote ranteesta irrottautuminen 10x puoli
- Ristiote ranteesta irrottautuminen 10x puoli
- Molemmista ranteista irrottautuminen 10x puoli
- Käsipuukko 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.