

Nuorten taekwondo alemmat vyöt

Harjoituspäivä 1, peruspotkuja

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan

Potkuvalmius asennosta tee

Etupotku 10x puoli

Työntöpotku 10x puoli

Kirvespotku 10x puoli

Kehäpotku ulos 10x puoli

Yhdistelminä tee

Etupotku+etupotku 10x

Etupotku+kirvespotku 10x puoli

Pidä pieni tauko, ja halutessasi tee uudestaan.

Potkuissa kiinnitä huomiota potkun korkeuteen, nilkan asentoon ja jalan palautukseen.

Haamuottelua, eli kevyitä potkuja ilmaan tilan antamissa rajoissa 3x 1,5 min

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.