

Nuorten taekwondo alemmat vyöt vko2

Harjoituspäivä 1, peruspotkuja

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan

Potkuvalmius asennosta tee

Etupotku 10x puoli

Kirvespotku 10x puoli

Kehäpotku sisään 10x puoli

Kiertopotku 10x puoli

Sivupotku 10x puoli

Yhdistelminä tee

Etupotku+kiertopotku 10x puoli

Kiertopotku+sivupotkupotku 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.

Harjoituspäivä 2, perustekniikkaa

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Hevosseisonnassa tee

- Veitsilyönti kaulaan 10x käsi
- Kämmensyrjälyönti kaulaan 10x käsi
- Kahden käden Keskitorjunta x 10
- Kahden käden Alatorjunta x1

Tee samat etsuseisonnassa ja lyhyellä askeleella

- Veitsilyöntikaulaan x10
- Kämmensyrjälyönti kaulaan x10
- Kahden käden keskitorjunta x10
- Kahden käden alatorjunta x10

Muistele

Taeguk 1 ja 2

Halutessasi voit toistaa harjoitteet useampaan kertaan. Mitä enemmän harjoittelet, sitä enemmän opit.

*Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.
Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.*