

Perhe taekwondo alemmat vyöt vko2

Harjoituspäivä 1, peruspotkuja

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan

Potkuvalmius asennosta tee

- Etupotku 10x puoli
- Työntöpotku 10x
- Kehäpotku ulos 10x puoli
- Kehäpotku sisään 10x puoli
- Kiertopotku 10xpuoli
- Sivupotku 10x puoli

Yhdistelminä tee

- Etupotku+kiertopotku 10x
- Kiertopotku+Sivupotku 10x puoli

Liikkumisharjoite

- Liike eteen, taakse +potku x10
- Liike eteen +puolenvaihto+potku x10
- Liike (väistö) tasjse+puolenvaihto+potku x10

Pidä pieni tauko, ja (halutessasi) tee uudestaan.

Potkuissa kiinnitä huomiota potkun korkeuteen, nilkan asentoon ja jalan palautukseen. Kierto- ja sivupotkussa kiinnitä erityistä huomiota tukijalan kääntöön, polven nostoon ja lantion asentoon. Huomio, että nilkan asento on potkuissa eri ja kiertopotku on nimensä mukaisesti kiertävä potku, mutta Sivupotku on työntävä, kuten työntöpotku. Jos kotoa löytyy pistari voitte tehdä potkut myös siihen.

- 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

- Lyönti kaulaan 10x puoli
- Kämmensyrjälyönti kaulaan 10x puoli
- Ylätorjunta 10x puoli

- Keskitorjunta ulos 10x puoli
- Yhdenkäden kämmensyrjätorjunta 10x puoli

Tee samat

- Etuseisonnassa x10
- Lyhyellä askeleella x10
- Takaseisonnassa x10

Muistele

Taeguk 1

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

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.