

Potkunyrkkeily vko 2

Harjoituspäivä 1

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

- Varjo-ottelua. Tee rentoja lyöntejä ja lyötisarjoja ilmaan, halutessasi voit liittää mukaan rentoja potkuja 2x 1,5 min.

Lyönnit

- Etu-takasuorat paikaltaan ilmaan x20
- Etu-takasuorat askelluksilla x20
- Taka-etusuorat askeluksella taakse x20
- Takasuora-etuyläkoukku askelluksilla taakse x20
- Etusuora-etuyläkoukku-takasuora - takayläkoukku x20
- Etusuora-u-väistö etummaiselle-etualakoukku-etuyläkoukku-takayläkoukku x20

Tee lyönnit rauhassa, kiinnitä huomiota tekniikan puhtauteen, erityisesti käden palauttamiseen suojaukseen lyönnin jälkeen.

Potkut

- Päkiäpotku eteen x10 puoli
- Kiertopotku x10 puoli
- Kiertopotku ylös x10 puoli
- Työntöpotku 10x puoli
- Polvipotku 10x puoli

Tee potkut rauhassa hyvällä tekniikalla. Kiinnitä huomiota jalan palauttamiseen potkun jälkeen, lantion käyttöön ja tukijalan tehtävään.

Yhdistelmät

- Etusuora-etusuora-takasuora-u-väistö-takayläkoukku-etujalankiertopotku (puolenvaihto jos haluat) - taka alakoukku-takakädenyläkoukku x20
- Askelväistö etummaiselle+takasuora-etualakoukku-etuyläkoukku-takajalanpolvipotku x20
- Etusuora-etuyläkoukku-etujalan kiertopotku reiteen-takasuora-puolenvaihto etujalan kiertopotku x20

Voit tehdä kaikki harjoitukset ilmaan tai parin kanssa välineisiin, jos pari löytyy.

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Harjoituspäivä 2

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen

Lyönnit

- Etu-takasuorat x20
- Etusuora-takayläkoukku x20
- Etualakoukku-takayläkoukku-etuyläkoukku-taka alakoukkux20
- Etusuora- taka alakoukku-taka yläkoukku-etuyläkoukku x20

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

Potkut

- Kehäpotku ulos 10x puoli
- Kehäpotku sisään 10x puoli
- Etummaisen jalan kiertopotku 10x puoli
- Puolen vaihto +kiertopotku 10x puoli
- Kirvespotku 10x puoli

Tee potkut rauhassa hyvällä tekniikalla. Kiinnitä huomiota jalan palauttamiseen potkun jälkeen, lantion käyttöön ja tukijalan tehtävään.

Yhdistelmät

- Etusuora-etuyläkoukku-takayläkoukku-etukohokoukku-puolenvaihto+Etummaisen jalan Polvipotku-työntö etmmausella kädellä+takasuora x20
- Etu-takasuorat- etujalan kiertopotku-Takasuora-etuyläkoukku x20
- Etu-takasuorat-etuyläkoukku-taka alakoukku-etuyläkoukku-takajalan kiertopotku x20

Voit tehdä kaikki harjoitukset ilmaan tai parin kanssa välineisiin, jos pari löytyy.

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan