

Potkunyrkkeily

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 ilmaan askelluksilla x20
- Etusuora-takayläkoukku-etukäden kohokoukku x20

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

Potkut

- Päkiäpotku eteen x10 puoli
- Kiertopotku x10 puoli
- Polvipotku x10 puoli

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

Yhdistelmät

- Etusuora-takasuora-etuyläkoukku-takajalan Kiertopotku x20
- Etusuora-etusuora-takayläkoukku-etujalan kiertopotku x20
- Etusuora-etuyläkoukku-etujalan kiertopotku reiteen-takasuora 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
- Etuyläkoukku-takayläkoukku x20
- 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

- Kiertopotku 10x puoli
- Kiertopotku ylös 10x puoli
- Etummaisen jalan kiertopotku 10x puoli
- Puolen vaihto +kiertopotku 10x puoli

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

Yhdistelmät

- Etusuora-takayläkoukku-puolenvaihto+kiertopotku-kiertopotku x20
- Etuyläkoukku-takajalan kiertopotku reiteen, palautus taakse-takajalan kiertopotku kylkeen, palautus taakse-etuyläkoukku-takasuora x20

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

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.