

Hei,

Tässä sinulle tietoa Hipko Onlinesta. Hipko Online on nyt auki, ja se on kaikille Hipkon jäsenille ilmainen. Sivulle pääset osoitteessa <https://hipko.mykajabi.com/login>.

Käyttäjätunnuksen ja salasanan olet saanut sähköpostiisi.

Hipko Onlinesta löydät omaan lajiisi liittyviä tekniikkavideoita ja livelähetykset. Hyvä tapa treenata nyt olisi osallistua livetreeneihin mahdollisuuksien mukaan, ja tehdä ainakin kerran viikossa etäohjelman mukainen harjoitus. Vaikka tilanne on nyt eri kuin aiemmin ovat vyökokeet kuitenkin tähtäimessä, vai mitä?

Live lähetysten aikataulu on seuraava:

Taekwondo alemmat vyöt

Tiistaisin 16-16.45

Torstaisin 15-15.45

Jooga /liikkuvuus

Torstai 17-17.45

Kuntokamppailu

Lauantai 10-11

Osallistu livelähetykseen ja seuraa Hipko Onlinea, sitä päivitetään jatkuvasti!

Aikuisten tkd alem vko 4

Harjoituspäivä 1, peruspotkuja

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan

Potkuvalmius asennosta tee

- Etupotku 10x puoli
- Kehäpotku ulos 10x puoli
- Kehäpotku sisään 10x puoli
- Kirvespotku 10x puoli
- Työntöpotku 10x puoli

Yhdistelminä tee

- Työntöpotku+kiertopotku 10x puoli
- Työntöpotku+puolevaihto-kirvespotku 10x puoli
- Kirvespotku+kirvespotku 10x puoli
- Kiertopotku+takapotku 10 x puoli

Pidä pieni tauko, ja halutessasi tee uudestaan.

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

Varjo-ottelua, eli kevyitä potkuja ilmaan tilan antamissa rajoissa 3x 1,5 min

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Harjoituspäivä 2, perustekniikka+itsrpuolustus

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Nyrkkeily lyönnit

- Etuora-takasuora
- Etuyläkoukku-takayläkoukku
- Etusora-takasuora-etuyläkoukku

Yhdistelmiä

- Etusuora-takasuora+päkiäpotku
- Etusuora-etuyläkoukku+takajalan työntöpotku
- Etusuora+takajalan Päkiäpotku,palauta jalka taakse-etusuora - takayläkoukku

Varjonyrkkeilyä 3 X 1,5 min

Muistele

oman vyöasteen Itsepuolustukset, löydät ne Hipkon YouTube kanavalta ja Hipko -
Onlinesta.

Kertaa

Taeguk 1

Itsepuolustukset voit tehdä yksin 'varjona'. Keskity tekniikan jokaiseen yksityiskohtaan, muista painonpudotus ja - siirto. Voit tehdä tekniikat myös perheenjäsenen kanssa.

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan