

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 live-treeneihin 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 treeneihin ja seuraa Hipko Onlinea, sitä päivitetään jatkuvasti!

Aikuisten tkd alem vko 5

Harjoituspäivä 1, peruspotkuja

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan

Potkuvalmius asennosta tee

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

Yhdistelminä tee

- Etupotku+etupotku 10x
- Etupotku+kirvespotku 10x puoli
- Työntöpotku-Sivupotku 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. perustekniikkaa ja itsepuolustusta

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Hevosseisonnassa tee

- Lyönti keskelle 10x puoli
- Sormenpäilyönti 10x puoli
- Ylätorjunta 10x puoli
- Keskitorjunta ulos 10x puoli
- Nyrkkeilylyönnit Etusuora-takasuora x 20

Tee samat tekniikat etuseisonnassa, eli pitkällä askeleella x10, paitsi nyrkkeilylyönnit.

Itsepuolustukset

- Irtautumiset ranne otteista ja kuristuksista
- Oman vyöasteen itsepuolustukset

Itsepuolustukset löydät Hipko - Onlinesta ja Hipkon YouTube kanavalta. Kun teet itsepuolustuksia mielikuvaharjoitteluna, tai varjona, ilman paria, kiinnitä erityistä huomiota painonpudotukseen ja hyvään tasapainoon. Käy tekniikan yksityiskohdat tarkasti läpi mielessäsi ja yritä saada ne kaikki mukaan. Mielikuvaharjoittelu on todella tehokas tapa oppia tekniikat puhtaasti.

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

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.