

Aikuisten alemmat vyöt vko3

Harjoituspäivä 1, peruspotkuja

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan

Potkuvalmius asennosta tee

- Etupotku 10x puoli
- Työntöpotku 10 x puoli
- Kiertopotku 10 x puoli
- Sivupotku 10x puoli

Yhdistelminä tee

- Kiertopotku+kiertopotku 10x
- Työntöpotku+sivupotku 10x puoli
- Kiertopotku+sivupotku 10x puoli

Liikkumisharjoitteluna tee

- Liike eteen, liike taakse +potku x10
- Liike eteen+väistö sivulle +potku 10x puoli
- Liike taakse+puolenvaihto+potku x10

Voit valita mieleisesi potkun harjoitukseen, tai vaikka vaihdella potkua usein.

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 kaulaan 10x puoli
- Kämmensyrjälyönti kaulaan 10x puoli
- Kahden käden keskitorjunta 10x puoli
- Kahden käden alatorjunta 10x puoli

Tee samat

- Etuseisonnassa, eli pitkällä askeleella x10.
- Lyhyellä askeleella x 10

Itsepuolustukset

- Käsipuukko ristiote
- Irtautuminen kuristuksesta sivulta
- Irtautuminen kuristuksesta takaa
- Pyyhkäisy suorasta otteesta
- Pyyhkäisy, ote rinnoista yhdellä kädellä

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 (lapset) mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.