

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 ylemmät vyöt

Maanantai 15-15.45

Keskiviikko 16-16.45

Jooga/liikkuvuus

Torstai 17-17.45

Kuntokamppailu

Lauantai 10-11

Aikuisten tkd ylemmät vyöt vko 4

Harjoituspäivä 1. peruspotkuja

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan

Jalan hallinta harjoituksena tee rauhallisesti kiertopotkua eri korkeuksille hyvällä jalan palautuksella laskematta jalkaa välillä maahan.

Potkuvalmiusasennosta tee

- Kiertopotku 10x puoli
- Tuplakeriopotku 10x puoli
- Vastakeriopotku 10x
- Takakeriopotku 10x puoli
- Helikopteripotku 10x puoli

Yhdistelminä tee

- Kiertopotku+ puolenaihto-keriopotku 10x
- Kiertopotku+takakeriopotku10x puoli
- Kiertopotku+ Helikopteripotku 10x puoli

Liikkumisharjoitteluna tee

- Liike eteen, väistö sivulle+taka kiertopotku 10 x puoli
- Liike taakse, väistö sivulle + helikopteripotku 10x puoli

Pidä pieni tauko, ja (halutessasi) tee uudestaan. Potkuissa kiinnitä huomiota hyvään tekniikkaan, tukijalan kääntöön, polvennostoon ja lantion ja jalkaterän oikeaan asentoon. Toista potkut rauhallisesti ja hallitusti. Potkut voit tehdä ilmaan tai pistariin jos sellainen kotoa löytyy.

- Varjo-ottelua kevyillä, rennolla potkuilla 3x 1,5 min tilan suomissa rajoissa.

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Harjoituspäivä 2. perustekniikka ja itsepuolustus

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Nyrkkeilylyönnit

- Suorat
- Yläkoukut
- Yhdistele suorita ja koukkuja

Käy läpi

Kaikki itsellesi kuuluvat Taegukit

Perustekniikoissa kiinnitä erityistä huomiota liikeradan oikeellisuuteen ja palautuvan käteen.

Itsepuolustukset

Muistele

- Oman vyöasteen itsepuolustus tekniikat

Itsepuolustukset löydät Hipkon YouTube kanavalla. Voit tehdä ne yksin, 'varjona' tai esim. perheenjäsenen kanssa. Kiinnitä huomiota puhtaaseen tekniikkaan, jätä voiman käyttö pois.

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.