

Aikuisten tkd ylemmät vyöt vko 3

Harjoituspäivä 1, peruspotkuja

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan

Jalan hallinta harjoituksena tee rauhallisesti:

Tee samalla jalalla hitaasti, rauhallisesti ja mahdollisimman puhtaasti ensin kiertopotku, jalkaa alas laskematta Sivupotku ja jalkaa alas laskematta Koukkupotku. Muista palauttaa jalka joka potkun jälkeen, pidä polvi ylhäällä

Potkuvalmiusasennosta tee

- Kiertopotku 10x puoli
- Tuplakeräpotku 10x puoli
- Saksava kiertopotku 10x puoli
- Kiertopotku alas-ylös 10x puoli
- Koukkupotku 10x puoli
- Takakeräpotku 10x puoli
- Helikopteripotku 10x puoli

Yhdistelminä tee

- Kiertopotku+kiertopotku alas-ylös 10x
- Kiertopotku+koukkupotku+takakeräpotku 10x 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.

Hevosseisonnassa tee

- Ristitorjunta ylös 10x puoli
- Ristitorjunta alas 10x puoli
- Sormenpäälyönti tuelta 10x puoli

Tee samat tekniikat

- Etuseisonnassa x10
- Lyhyellä askeleella x 10
- Takaseisonnassa x10

Perustekniikoissa kiinnitä erityistä huomiota liikeradan oikeellisuuteen ja palautuvan käteen.

Itsepuolustukset

Muistele

- Edellisen vyöasteen itsepuolustus tekniikat esim. sininen vyö vihreä+1

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.