

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 live-lähetykset. 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 yökokeet 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

Tule mukaan treenaamaan live-treeneihin ja käy Hipkon YouTube-kanavalla sekä seuraa Hipko-Onlinea, niitä päivitetään jatkuvasti.

Aikuisten tkd ylemmät vyöt vko 5

Harjoituspäivä 1, peruspotkuja

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan

Jalan hallinta harjoituksena tee rauhallisesti:

Tee rauhallisia, liikeradaltaan puhtaita sivupotkuja korkeuksille nilkka, polvi, lantio, rintakehä ja pää, palauta polvi joka potkun jälkeen vatsan eteen, kiinnitä huomiota tukijalan ja lantion asentoon. Voit ottaa tarvittaessa tukea seinästä tai esim. pöydästä.

Potkuvalmiusasennosta tee

- Kiertopotku 10x puoli
- Tuplakeräpotku 10x puoli
- Sivupotku alas-ylös 10x puoli
- Koukkupotku 10x puoli
- Takakeräpotku 10x puoli

Yhdistelminä tee

- Kiertopotku+kiertopotku 10x
- Kiertopotku+tuplakeräpotku 10x puoli
- Kiertopotku+Koukkupotku 10x puoli
- Kiertopotku+Takakeräpotku 10x puoli

Liikkumisharjoitteluna tee

- Liike eteen, taakse +omavalintainen potku 10x puoli
- Liike eteen, taakse, puolen vaihto +omavalintainen potku 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-uottelua 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
- Ylätorjunta +lyönti kaulaan 10 x puoli

Tee samat tekniikat

- Etuseisonnassa x10
- Lyhyellä askeleella x 10

Takaseisonnassa x10

-

Perustekniikoissa kiinnitä erityistä huomiota liikeradan oikeellisuuteen ja palautuvan käteen.

Itsepuolustukset

Muistele

- itsepuolustukset otteeseen rinnoista ja potkuihin.
- Oman vyöasteen itsepuolustukset

Itsepuolustukset löydät Hipkon YouTube kanavalta ja Hipko-Onlinesta. 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.*