

## Hapkido vko 3

### Harjoituspäivä 1, potkuja

*Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.*

#### Potkut

- Työntöpotku 10x puoli
- Sivupotku 10 x puoli
- Takapotku 10 x puoli
- Polvipotku 10x puoli
- Sivupolvityöntö 10 x puoli

Pidä pieni tauko ja toista.

#### Liikkuminen n 5 min

- Liiku eteen, taakse ja sivulle, ota mukaan puolenvaihto ja väistöliikkeet Vartalon kierrolla. . Pidä kädet ylhäällä ja hyvä tasapainoinen asento jaloissa.

#### Yhdistelmät

- Työntöpotku+sivupotku 10 X puoli
- Sivupotku+sivupotku 10 x puoli
- Työntöpotku +takapotku 10 x puoli
- Kiertopotku reiteen (palautus taakse) +sama jalka kiertopotku kylkeen+takapotku 10x puoli
- Etusuora-takasuora-etuyläkoukku-Polvipotku X 20

#### Varjo-ottelua 3x 1,5 min

- Yhdistä liikkumista eri suuntiin ja mieleisiäsi potkuja rennosti ja kevyesti.

*Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.*

*Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.*

### Harjoituspäivä 2. itsepuolustukset

*Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.*

Muistele oman vyöasteesi Itsepuolustukset.

Sin moo hapkido Itsepuolustukset löydät Hipkon YouTube kanavalta ja Hipko - Onlinesta.

Tee itsepuolustukset ilmaan rauhallisesti. Pidä huolta, että huomioit kaikki tekniikan yksityiskohdat, painonpudotukset, painonsiirrot ja tekniikan puhtauden. Muista tekniikan jälkeinen asemoituminen pois hyökkäyslinjalta. Yksin 'varjona' harjoittelu voi olla todella tehokas tapa oppia, jos siihen keskittyy kunnolla.

Voit tehdä harjoitukset myös parin kanssa, jos sellainen löytyy.

*Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.*

*Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.*