

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 live-treeneihin mahdollisuuksien mukaan, ja tehdä ainakin kerran viikossa etäohjelman mukainen harjoitus. Vaikka tilanne on nyt eri kuin aiemmin ovat vyökoheet kuitenkin tähtäimessä, vai mitä?

Live-lähetysten aikataulu on seuraava:

Sin Moo Hapkidon live-lähetysten ajankohta selviää pian.

Hapkido vko 4

Harjoituspäivä 1. potkuja

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Potkut

- Etupotku alhaalta ylös 10x puoli
- Päkiäpotku/ kantapäätötku 10x puoli
- Työntöpotku 10x puoli
- Polvipotku 10x puoli
- Kehäpotku sisään 10x puoli
- Kehäpotku ulos 10x puoli

Pidä pieni tauko ja toista.

Liikkuminen n 5 min

- Liiku eteen, taakse ja sivulle. Pidä kädet ylhäällä ja hyvä tasapainoinen asento jaloissa.

Yhdistelmät

- Etupotku +väistö sivulle 10x puoli
- Väistö sivulle + takajalan polvipotku 10x puoli
- Päkiäpotku+väistö sivulle +polvipotku 10x puoli
- Päkiäpotku+kirvespotku 10x puoli
- Kehäpotku sisään+kehäpotku ulos+Työntöpotku 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.

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Lyönnit

- Etu-takasuorat x20
- Etuyläkoukku-takayläkoukku x20
- Etusuora-takayläkoukku x20
- Etusuora-takayläkoukku-etuyläkoukku x20
- Etusuora-takayläkoukku-etualakoukku-takayläkoukku x20

Tee lyönnit rauhassa, kiinnitä huomiota tekniikan puhtauteen, erityisesti käden palauttamiseen suojaukseen lyönnin jälkeen, sekä paino siirtoon koukuissa.

Voit tehdä sarjat ilman tai parin kanssa välineisiin, jos pari löytyy.

- Varjonyrkkeilyä n 5 min. Yhdistele lyönteihin liikettä eri suuntiin. Pidä harjoitus rentona ja herkkänä.

Itsepuolustukset

- Pyyhkäisy 10x puoli
- Rannekaato 10x puoli
- Pyörähdyskaato 10x puoli
- Käsipuukko ristiotteesta 10x puoli
- Kainalolukko Suoraote ja Ristiote 10x puoli

+Kertaa oman vyöasteen itsepuolustuksia.

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.