

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 yökoheet kuitenkin tähtäimessä, vai mitä?

Live lähetysten aikataulu on seuraava:

Sin Moo Hapkidon seuraavan live lähetysten ajankohta selviää pian, seuraa Hipkon Facebook sivua!

Hapkido vko 5

Harjoituspäivä 1, potkuja

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Potkut

- Etupotku alhaalta ylös 10x puoli
- Päkiäpotku/ kantapäapotku 10x puoli
- Työntöpotku 10x puoli
- Polvipotku 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

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.