

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 vyökokeet kuitenkin tähtäimessä, vai mitä?

Live-lähetysten aikataulu on seuraava:

Taekwondo alemmat vyöt

Tiistaisin 16-16.45

Torstaisin 15-15.45

Junnu BJJ/TKD/MMA

Tiistai ja Perjantai 15-15.45

Osallistu livelähetykseen treeneihin ja seuraa Hipko Onlinea, sitä päivitetään jatkuvasti!

Lasten tkd alemm vko 4

Harjoituspäivä 1, peruspotkuja

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan

Potkuvalmius asennosta tee

- Etupotku 10x puoli
- Työntöpotku 10 x puoli
- Kirvespotku 10x puoli
- Kehäpotku ulos 10x puoli
- Kehäpotku sisään 10x puoli

Yhdistelminä tee

- Etupotku+kirvespotku 10x
- Kehäpotku sisään+kehäpotku ulos 10x puoli
- Kiertopotku+sivupotku 10x puoli
- Puolen vaihto - kiertopotku+kiertopotku 10 x puoli

Pidä pieni tauko, ja halutessasi tee uudestaan.

Potkuissa kiinnitä huomiota potkun korkeuteen, nilkan asentoon ja jalan palautukseen.

Kiertopotkussa kiinnitä erityistä huomiota tukijalan kääntämiseen, nilkan ojennukseen potkuissa ja jalan palauttamiseen potkun jälkeen.

Tee lihaskuntoharjoitus (lapset) erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Harjoituspäivä 2, perustekniikka ja itsepuolustus

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Hevosseisonnassa tee

- Lyönti lyönti keskelle 10x puoli
- Lyönti kaulaan 10x puoli
- Ylätorjunta 10x puoli
- Keskitorjunta sisään 10x puoli
- Alatorjunta 10x puoli

Tee samat

- Etuseisonnassa eli pitkällä askeleella
- Lyhyellä askeleella

Itsepuolustukset, kertaa irrottautumiset

- Suorasta otteesta
- Risti otteesta
- Molemmista ranteista
- Kuristuksesta edestä

Käsihuukko/kainalolukko

- Suorasta otteesta
- Ristiotteesta

Voit tehdä Itsepuolustukset yksin 'varjona'. Keskity rauhassa jokaiseen yksityiskohtaan tekniikassa. Painonpudotus, kämmenen asento, kyynerpää kiinni vartalossa, irrottautuminen vartalon kierrolla, ei vetämällä. Voit myös pyytää vanhempia tai sisaruksia vanhempien luvalla avuksi.

Halutessasi voit toistaa harjoitteet useampaan kertaan. Mitä enemmän harjoittelet, sitä enemmän opit.

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen (lapset) mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.