

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>.

O8Käyttäjätunnuksen 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

Tiistaisin ja perjantaisin 15-15.45

Jooga /liikkuvuus

Torstai 17-17.45

Lasten ylempät 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.

Potkuvalmius asennosta tee

- Etupotku 10x puoli
- Kirvespotku 10x puoli
- Kiertopotku 10x puoli
- Kiertopotku ylös 10x puoli
- Sivupotku 10x puoli
- Koukkupotku 10x puoli
- Takakiertopotku 10x puoli, jos voit tehdä sen turvallisesti

Yhdistelminä tee

- Etupotku+kiertopotku 10x
- Kiertopotku+kiertopotku 10x puoli
- Kiertopotku+takakiertopotku 10x puoli

Pidä pieni tauko, ja (halutessasi) tee uudestaan. Potkuissa kiinnitä huomiota hyvään tekniikkaan, tukijalan kääntöön, polvennostoon ja jalkaterän oikeaan asentoon. Toista potkut rauhallisesti ja hallitusti. Potkut voit tehdä ilmaan tai pistariin jos sellainen kotoa löytyy.

Varjo-otteluna kevyillä, rennolla potkuilla 3x 1,5 min tilan suomissa rajoissa.

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Harjoituspäivä 2, perustekniikkaa

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Hevosseisonnassa tee

- Lyönti keskelle 10x käsi
- Lyönti ylös 10x käsi
- Alatorjunta 10x käsi
- Ylätorjunta 10x käsi
- Keskitorjunta sisään 10x käsi

Tee samat tekniikat

- Etuseisonnassa x10
- Lyhyellä askeleella x 10

Muistele

- Taeguk 1 ja 2

Perustekniikoissa kiinnitä erityistä huomiota liikeradan oikeellisuuteen ja palautuvan käteen.

Taegukeissa askelpituuteen ja selkeään tekniikkaan.

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.