

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

Tiistaisin ja perjantaisin 15-15.45

Jooga /liikkuvuus

Torstai 17-17.45

Lasten ylempät vyöt vko 4

Harjoituspäivä 1. peruspotkuja

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan

Jalan hallinta harjoituksena tee rauhallisesti:

Tee samalla jalalla hitaasti, rauhallisesti ja mahdollisimman puhtaasti ensin kiertopotku, jalkaa alas laskematta Sivupotku ja jalkaa alas laskematta Koukkupotku. Muista palauttaa jalka joka potkun jälkeen, pidä polvi ylhäällä

Potkuvalmius asennosta tee

- Kiertopotku 10x puoli
- Saksava kiertopotku 10 x puoli
- Helikopteripotku 10 x puoli
- Koukkupotku 10x puoli
- Takakiertopotku 10x puoli, jos voit tehdä sen turvallisesti

Yhdistelminä tee

- Kiertopotku+kiertopotku +kiertopotku (eri korkeuksille) 10x puoli
- Kiertopotku+sivupotku 10x puoli
- Kiertopotku+helikopteripotku 10x puoli
- Kiertopotku +puolenvaihto-helikopteripotku 10 x 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. perustekniikka ja itsepuolustus

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Hevosseisonnassa tee

- Lyönti ylös 10x puoli
- Kämmenselkä lyönti eteen 10x puoli
- Kahden käden kämmensyrjätorjunta alas 10x puoli
- Ylätorjunta +lyönti kaulaan 10 x puoli

Tee samat tekniikat

- Etuseisonnassa x10
- Lyhyellä askeleella x 10
- Takaseisonnassa x10

Itsepuolustukset, käy läpi

oman vyöasteen itsepuolustus tekniikoita, löydät ne Hipkon YouTube kanavalta

Perustekniikoissa kiinnitä erityistä huomiota liikeradan oikeellisuuteen ja palautuvan käteen. Itsepuolustukset voit tehdä yksin, 'varjona'. Keskity tekniikan jokaiseen yksityiskohtaan, painonpudotukseen, painon siirtoon jne. Voit myös pyytää avuksi vanhempia tai sisaruksia vanhempien luvalla.

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.