

## **Nuorten taekwondo alemmat vyöt vko3**

Harjoituspäivä 1, peruspotkuja

*Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan*

Potkuvalmius asennosta tee

- Etupotku 10x puoli
- Kiertopotku 10x puoli
- Sivupotku 10x puoli
- Koukkupotku 10x puoli
- Takapotku 10x puoli

Yhdistelminä tee

- Kiertopotku+kiertopotku 10x puoli
- Kiertopotku+sivupotkupotku 10x puoli
- Kiertopotku+saman jalan koukkupotku 10x puoli
- Kiertopotku+takapotku 10 x puoli

Pidä pieni tauko, ja halutessasi tee uudestaan.

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

Varjo-ottelua, eli kevyitä potkuja ilmaan tilan antamissa rajoissa 3x 1,5 min

*Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.*

*Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.*

## **Harjoituspäivä 2, perustekniikka+itsrpuolustus**

*Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.*

Hevosseisonnassa tee

- Lyönti keskelle 10x puoli
- Lyönti ylös 10x puoli
- Sormenpäilyönti 10x puoli
- Sormenpäilyönti tuelta 19x puoli
- Yhden den kämmensyrjätorjunta 10 x puoli

Tee samat 10 x

- Etuseisonnassa
- Lyhyellä askeleella
- Takaseisonnassa

Muistele

- Irrottautumiset, suora ote, risti ote, molemmat ranteet
- Irrottautumiset kuristukseen edestä, sivulta, takaa

- Käsipuukko suora ote ja tristiote
- Suorasta otteesta pyyhkäisy

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

Itsepuolustukset voit tehdä yksin 'varjona'. Keskity tekniikan jokaiseen yksityiskohtaan, muista painonpudotus ja - siirto. Voit tehdä tekniikat myös perheenjäsenen kanssa.

*Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.*

*Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.*