

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

Jooga /liikkuvuus

Torstai 17-17.45

## Nuorten tkd alem vko 5

### Harjoituspäivä 1. peruspotkuja

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan

Potkuvalmius asennosta tee

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

Yhdistelminä tee

- Etupotku+etupotku 10x
- Etupotku+kirvespotku 10x puoli
- Työntöpotku-Sivupotku 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. perustekniikkaa

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Hevosseisonnassa tee

- Veitsilyönti kaulaan 10x käsi
- Kämmensyrjälyönti kaulaan 10x käsi
- Kahden käden Keskitorjunta x 10
- Kahden käden Alatorjunta x1

Tee samat etsuseisonnassa ja lyhyellä askeleella

- Veitsilyöntikaulaan x10
- Kämmensyrjälyönti kaulaan x10
- Kahden käden keskitorjunta x10
- Kahden käden alatorjunta x10

Muistele

- Taeguk 1 ja 2

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

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.