

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 livetreeneihin 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 ylempät vyöt

Maanantai 15-15.45

Keskiviikko 16-16.45

Jooga/liikkuvuus

Torstai 17-17.45

## Nuorten tkd ylemp 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.

Potkuvalmiusasennosta tee

- Kiertopotku 10x puoli
- Tuplakeräpotku ylös 10x puoli
- Sivupotku alas-ylös 10x puoli
- Koukkupotku 10x puoli
- Takakeräpotku 10 x puoli

Yhdistelminä tee

- Kiertopotku+kiertopotku 10x puoli
- Kiertopotku+Tuplakeräpotku 10 x puoli

Kiertopotku+Koukkupotku 10x puoli

●

Liikkumisharjoitteluna tee

- Liike eteen, taakse +omavalintainen potku 10x puoli
- Liike eteen, taakse, puolen vaihto +omavalintainen potku 10x puoli

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

Varjo-ottelua 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

- Yhdenkäden kämmensyrjätorjunta 10x puoli
- Kahden käden kämmensyrjätorjunta keskelle 10x puoli
- Kahden käden alatorjunta x10
- Ylätorjunta+ lyönti kaulaan 10x puoli

Tee samat tekniikat

- Etuseisonnassa x10
- Lyhyellä askeleella x 10
- Takaseisonnassa x10

Muistele

- Taeguk 2 ja 3

Perustekniikoissa kiinnitä erityistä huomiota liikeradan oikeellisuuteen ja palautuvan käteen. Taegukeissa askelpituuteen ja selkeään tekniikkaan.

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.