

## **Perhe taekwondo alemmat vyöt vko 3**

### Harjoituspäivä 1, peruspotkuja

*Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan*

Potkuvalmius asennosta tee

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

Yhdistelminä tee

- Kiertopotku+kiertopotku 10x
- Kiertopotku+Sivupotku 10x puoli
- Kiertopotku+saman jalan koukkupotku 10x puoli

Liikkumisharjoite

- Liike eteen, taakse +potku x10  
Liike taakse-väistö sivulle +kiertopotku 10 x puoli
- Liike (väistö) taakse+puolenvaihto+potku x10

Pidä pieni tauko, ja (halutessasi) tee uudestaan.

Potkuissa kiinnitä huomiota potkun korkeuteen, nilkan asentoon ja jalan palautukseen. Kierto- ja sivu- ja Koukkupotkussa kiinnitä erityistä huomiota tukijalan kääntöön, polven nostoon ja lantion asentoon. Huomio, että nilkan asento on potkuissa eri ja kiertopotku on nimensä mukaisesti kiertävä potku, mutta Sivupotku on työntävä, kuten työntöpotku. Jos kotoa löytyy pistari voitte tehdä potkut myös siihen.

- 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 ja itsepuolustus

*Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.*

Hevosseisonnassa tee

- Sormenpäilyönti
- Sormenpäilyönti tuelts
- Ristitorjunta alas

- Ristitorjunta ylös

Tee samat

- Etuseisonnassa x10
- Lyhyellä askeleella x10
- Takaseisonnassa x10

Itsepuolustukset

Irrottautumiset

- Suoraote
- Ristiote
- Molemmista ranteista
- Kuristus edestä
- Kuristus sivulta
- Kuristus takaa

Käsi puukko

- Suoraote
- Ristiote
- Olkapäästä

Itsepuolustuksiin löydät video-ohjeet Hipkon YouTube kanavalta. Voit tehdä harjoituksen yksi, varjona, tai perheenjäsenen kanssa. Kiinnitä huomiota tekniikan puhtauteen, jätä voiman käyttö pois.

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

*Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.*

*Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.*