

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. Jos et ole saanut meiliä, ota yhteyttä info@hipko.fi.

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

Tiistai 16-16.45

Torstai 15-15.45

Jooga /liikkuvuus

Torstai 17-17.45

Kuntokamppailu

Lauantai 10-11

Perhe tkd alem vko 4

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.

Potkuvalmius asennosta tee

- Etupotku 10x puoli
- Päkiäpotku 10x
- Kirvespotku 10x puoli
- Sivupotku 10x puoli

Yhdistelminä tee

- Kiertopotku+puolenvaihto-kiertopotku 10x
- Kiertopotku+Sivupotku 10x puoli
- Sivupotku+sivupotku ylös 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

- Lyönti keskelle 10 x puoli
- Lyönti ylös 10 x puoli
- Ylätorjunta 10 x puoli
- Alatorjunta 10x puoli
- Keskitorjunta sisään 10x puoli

Tee samat

- Etuseisonnassa x10
- Lyhyellä askeleella x10

Itsepuolustukset

Tee oman vyöasteen itsrpuolustukset

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

Muistele

Taeguk 1

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

*Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.
Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.*