

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](mailto: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 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 10 x 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. 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. perustekniikkaa

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Hevosseisonnassa tee

- Lyönti kaulaan 10x puoli
- Kämmensyrjälyönti kaulaan 10x puoli
- Ylätorjunta 10x puoli
- Keskitorjunta ulos 10x puoli
- Yhdenkäden kämmensyrjätorjunta 10x puoli

Tee samat

- Etuseisonnassa x10
- Lyhyellä askeleella x10
- Takaseisonnassa 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.