**Perhe tkd alemm vko 7**

Päivä 1

*Tee huolelliset alkulämmittelyt (* jos sähköposti on hävinnyt, tässä muistin virkistys)

* Kevyt sykkeiden nostatus n. 5-10 min

hyppynarulla, polvennosto juoksulla/kävelyllä paikallaan, kantapakarajuoksulla/kävelyllä paikallaan, haaraperushypyilä tms.

* Käsien pyörittely eteen x10, taakse x10
* Käsien ojennus pään yli ja kyljen taivutus 10x puoli
* Lantion pyöritys 10x suunta
* Polvien lämmittely etu taivutuksella kädet polvilla kyykkyyn-ylös liikkeellä x10
* Polvien pyörittely 10x suunta
* Joustot sivulle x10 puoli
* Joustot sivulle alas 10x puoli
* Mittarimato paikallaan, kävele kädet lankkuasentoon ja takaisin x10
* Kyykky x10
* Askelkyykky ja ylös taivutus x10

Jos potkupäivä, tee lisäksi

* Lonkan kierto ulos polvi koukussa tai jalka suorana oman mieltymyksesi mukaan x10
* Lonkan kierto sisään, ks. edellinen
* Dynaamiset jalan heilautukset 10x eteen, 10x sivulle, 10x taakse
* Kevyitä potkuja ilmaa

Jalan hallinta harjoituksena tee rauhallisesti:

* Piirrä jalalla etupotku asennossa ilmaan ääretön merkkiä (8 kyljellään) korkeudella, jolla voit hallita jalkaa 8x suunta
* Piirrä jalalla etupotku asennossa ilmaan kahdeksikkoa korkeudella, jolla voit hallita jalkaa 8x suunta
* Toista molemmilla jaloilla useita kertoja

Potkuja

Potkuvalmius asennosta tee

* Etupotku 10x puoli
* Työntöpotku 10x puoli
* Kirvespotku 10x puoli
* Kehäpotku ulos 10x puoli

Yhdistelminä tee

* Etupotku+etupotku 10x
* Etupotku+kirvespotku 10x puoli

Liikkumisharjoituksena tee

* Liike eteen + työntöpotku 10 x puoli
* Liike taakse + kirvespotku 10 x puoli
* Yhdistä edelliset 10 x puoli

Lihaskunto

* Kyykyt hypyllä
* Askelkyykky eteen-taakse oikea
* Askelkyykky eteen-taakse vasen
* Sumokyykky eksentrinen, hitaasti alas räjähtävä ylös
* Yhdenjalan lantionnosto+jalan ojennus /lantionnostot
* Askelkyykky taakse+etupotku

Tee jokaista liikettä x 10 , 2-3 kierrosta

Hupinurkka

* hypi jännehyppyjä paikallasi, pari yrittää osua sinuun pehmopallolla tms, väistä hypyllä sivuun
* yhdenjalan hyppyjä kädellä nilkasta kiinni pitäen, kantapää on kiinni pyllyssä ( jos on vaikeaa hypi pitämättä kiinni jalasta) jos on helppoa koita hypätä esteen yli nilkasta kiinni pitäen
* pari heittää kevyen tyynyn/ pehmolelun ilmaan, yritä osua siihen potkulla ennenkuin kuin se osuu maahan

Venyttele jalat ja kyljet hyvin n. tunti treenaamisen jälkeen.

Päivä 2

*Tee huolelliset alkulämmittelyt*

Ota hyvä hevosseisonta asento, jalkojen välillä n. 3,5 jalan mittaa, polvet koukussa, tasapainopiste jalkojen välissä. Vaihda painopistettä muuttamalla ja jalkaterää kääntämällä asentoa hevosseisonnan (painopiste keskellä), etuseisonnan (painopiste etujalalla) ja takaseisonnan ( painopiste takajalalla) välillä. Kiinnitä huomiota polven rooliin jokaisessa asennossa. Tee useita kertoja molemmilla jaloilla.

Perustekniikka

Hevosseisonnassa tee

* Ylätorjunta 10 x puoli
* Keskitorjunta sisään 10 x puoli
* Keskitorjunta ulos 10 x puoli
* Alatorjunta 10 x puoli

Tee samat etuseisonnassa, eli pitkällä askeleella 20x tekniikka. Kiinnitä erityistä huomiota askeleen painopisteeseen, pidä takajalka suorana ja etummainen polvi koukussa. Askeleen aikana painopiste pysyy alhaalla, eli “ pää ei pompi ylös-alas”.

Taeguk

Harjoittele/ kertaa taeguk 1.

Taegukit löydät Hipko Onlinesta ja Hipkon Youtube kanavalta.

Lihaskunto

* Ristiinkosketus, selinmakuulta nosta jalka suorana ylös ja kurota ristikkäisellä kädellä nilkkaan, eli linkkuveitsi ristiin
* Kyynärvarsipunnerrukset ylälankussa, lankussa laskeudu ensin yhden ja sitten kahden kyynervarren varaan ja nouse takaisin ylös käsi kerrallaan, vaihtele aloittavaa kättä
* Jalkojen saksaus istuen, kädet maassa tukien
* Punnerrukset
* Vuorikiipeilijä+kosketus varpaisiin ( kaksi vuorikiipeilijä askelta, kurotukset varpaisiin ristiin ylälankussa)
* Sukelluspunnerrukset

Tee jokaista liikettä x 10, 2-3 kierrosta

Hupinurkka

* rakenna pujottelurata lattialle leluista, kirjoista tms. liiku pujotelle esteiden ohi ja tee mieleisesi potku aina kun ohitat esteen. Muista pysähtyä potkun ajaksi.
* tee “potkusäkki” esim. vanhoista sukkahousuista, joihin laitat sisälle vaatteita tms. säkin voit laittaa roikkumaan oviaukosta/ katosta / jonkun kädestä, tee säkkiin mieleisiäsi potkuja , säkkiä voi myös lyödä.

Venyttele jalat, vatsat, kyljet, ojentajat ja olkavarret hyvin.