

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 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 ylempät vyöt

Maanantai 15-15.45

Keskiviikko 16-16.45

Jooga/liikkuvuus

Torstai 17-17.45

Kuntokamppailu

Lauantai 10-11

Perhe tkd ylem vko 5

Harjoituspäivä 1. peruspotkuja

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan

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 kahdeksikko korkeudella, jolla voit hallita jalkaa 8x suunta

Potkuvalmiusasennosta tee

- Kiertopotku 10x puoli
- Kiertopotku ylös 10x puoli
- Sivupotku 10x puoli
- Koukkupotku 10x puoli

Yhdistelminä tee

- Etupotku+kiertopotku 10x
- Kiertopotku+kiertopotku 10x puoli
- Kiertopotku-Sivupotku 10 x 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, perustekniikka ja itsepuolustus

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

Hevosseisonnassa tee

- Ristitorjunta ylös 10x puoli
- Ristitorjunta alas 10x puoli
- Sormenpäilyönti tuelta 10x puoli
- Ylätorjunta+lyönti kaulaan 10x puoli

Tee samat tekniikat

- Etuseisonnassa x10
- Lyhyellä askeleella x 10
- Takaseisonnassa x10

Perustekniikoissa kiinnitä erityistä huomiota liikeradan oikeellisuuteen ja palautuvan käteen.

Itsepuolustukset

Muistele

- Kaikki tekniikat rinnuksista ja potkua vastaan
- Taeguk 3 ja 4

Itsepuolustukset löydät Hipkon YouTube kanavalta ja Hipko-Onlinesta. Voit tehdä ne yksin, 'varjona' tai esim. perheenjäsenen kanssa. Kiinnitä huomiota puhtaaseen tekniikkaan, jätä voiman käyttö pois.

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

