

Potkunyrkkeily vko 3

Harjoituspäivä 1

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.

- Varjo-ottelua. Tee rentoja lyöntejä ja lyötisarjoja ilmaan, halutessasi voit liittää mukaan rentoja potkuja 2x 1,5 min.

Lyönnit

- Etu-takasuorat paikaltaan ilmaan x20
- Etu-takasuorat askelluksilla x20
- Taka-etusuorat-etuyläkoukku x20
- Takasuora-etuyläkoukku-Vartaloväistö etummaiselle-etualakoukku-etuyläkoukku x20
- Etusuora-etuyläkoukku-takasuora - takayläkoukku-Vartaloväistö takimmaiselle-takayläkoukku x20
- Etusuora-u-väistö etummaiselle-etualakoukku-etuyläkoukku-takayläkoukku x20

Tee lyönnit rauhassa, kiinnitä huomiota tekniikan puhtauteen, erityisesti käden palauttamiseen suojaukseen lyönnin jälkeen.

Potkut

- Päkiäpotku eteen x10 puoli
- Kiertopotku x10 puoli
- Työntöpotku 10x puoli
- Sivupotku 10 x puoli
- Takapotku 10 x puoli
- Polvipotku 10x puoli

Tee potkut rauhassa hyvällä tekniikalla. Kiinnitä huomiota jalan palauttamiseen potkun jälkeen, lantion käyttöön ja tukijalan tehtävään. Jos potku on vieras käy katsomassa Mooye taekwondon potkuvideot Hipkon YouTube kanavalta.

Yhdistelmät

- Etusuora-etusuora-takasuora-u-väistö-takayläkoukku-etujalankiertopotku(puolenvaihto jos haluat) - taka alakoukku-takayläkoukku x20
- Askelväistö etummaiselle+Takasuora-etualakoukku-etuyläkoukku-takajalan polvipotku-etujalan polvipotku x20
- Etusuora-etuyläkoukku-etujalan kiertopotku reiteen-takasuora-puolenvaihto etujalan kiertopotku--takapotku x20
- Etummaisen jalan päkiäpotku-etusuora-takasuora-etuläkoukku-takajalan kiertopotku x 20

Voit tehdä kaikki harjoitukset ilmaan tai parin kanssa välineisiin, jos pari löytyy.

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Harjoituspäivä 2

Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen

Lyönnit

- Etu-takasuorat x20
- Etusuora-takayläkoukku x20
- Etualakoukku-takayläkoukku-etuyläkoukku-taka alakoukku x20
- Etusuora-takasuora-etuyläkoukku-taka alskoukku x20
- Etusuora- etusora-etuyläkoukku-takasuora x20

Tee lyönnit rauhassa, kiinnitä huomiota tekniikan puhtauteen, erityisesti käden palauttamiseen suojaukseen lyönnin jälkeen, sekä paino siirtoon koukuissa.

Potkut

- Kehäpotku ulos 10x puoli
- Kehäpotku sisään 10x puoli
- Etummaisen jalan kiertopotku 10x puoli
- Puolen vaihto +kiertopotku 10x puoli
- Kirvespotku 10x puoli

Tee potkut rauhassa hyvällä tekniikalla. Kiinnitä huomiota jalan palauttamiseen potkun jälkeen, lantion käyttöön ja tukijalan tehtävään.

Yhdistelmät

- Etusuora-etuyläkoukku-takayläkoukku-etukohokoukku-puolenvaihto+Etummaisen jalan Polvipotku-työntö etmmaisella kädellä+takasuora x20
- Etummaisen jalan kirvespotku(puolenvaihto halutessasi) -takasuora-etusuora x 20
- Etu-takasuorat- etujalan kiertopotku-Takasuora-etuyläkoukku x20
- Etu-takasuorat-etuyläkoukku-taka alakoukku-etuyläkoukku-takajalan kiertopotku x20

Voit tehdä kaikki harjoitukset ilmaan tai parin kanssa välineisiin, jos pari löytyy.

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan