

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 live-lähetykset. Hyvä tapa treenata nyt olisi osallistua live-treeneihin mahdollisuuksien mukaan, ja tehdä ainakin kerran viikossa etäohjelman mukainen harjoitus. Pidetään kuntoa yllä ja kehitetään tekniikkaa, eikö?

Live-lähetysten aikataulu on seuraava:

Thai-/kickboxing

Maanantai ja perjantai 16-16.45

Jooga /liikkuvuus

Torstai 17-17.45

Kuntokamppailu

Lauantai 10-11

Seuraa Hipkon YouTube-kanavaa ja Hipko - Onlinea, niitä päivitetään jatkuvasti.

Potkunyrkkeily vko 5

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 2 min
- Etu-takasuorat ilmaan askelluksilla 2 min
- Etusuora-takayläkoukku-etukäden kohokoukku 2 min
- Etusuora x2 - Takasuora-etuyläkoukku 2 min

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

Potkut

- Päkiäpotku eteen 2 min
- Kiertopotku 2 min
- Puolen vaihto kiertopotku 2 min
- Polvipotku 2 min

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

Yhdistelmät

Etusuora-takasuora-etuyläkoukku-takajalan Kiertopotku 2 min

Etusuora-etusuora-takayläkoukku-etujalan kiertopotku 2 min

Etusuora-etuyläkoukku-etujalan kiertopotku reiteen-takasuora 2 min

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 mukaan.

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

Lyönnit

- Etu-takasuorat paikaltaan ilmaan, 2 min
- Etu-takasuorat askelluksilla, 2 min
- Taka-etusuorat-etuyläkoukku, 2 min
- Takasuora-etuyläkoukku-Vartaloväistö etummaiselle-etualakoukku-etuyläkoukku , 2 min
- Etusuora-etuyläkoukku-takasuora - takayläkoukku-Vartaloväistö takimmaiselle-takayläkoukku, 2 min
- Etusuora-u-väistö etummaiselle-etualakoukku-etuyläkoukku-takayläkoukku, 2 min

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

Potkut

- Päkiäpotku eteen, 2 min
- Kiertopotku, 2 min
- Työntöpotku, 2 min
- Sivupotku, 2 min
- Takapotku, 2 min
- Polvipotku, 2 min

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, 2 min

- Askelväistö etummaiselle+ Takasuora-etualakoukku-etuyläkoukku-takajalan polvipotku-etujalan polvipotku, 2 min
- Etusuora-etuyläkoukku-etujalan kiertopotku reiteen-takasuora-puolenvaihto etujalan kiertopotku--takapotku, 2 min
- Etummaisen jalan päkiäpotku-etusuora-takasuora-etuläkoukku-takajalan kiertopotku, 2 min

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

Tee lihaskuntoharjoitus erillisen ohjeen mukaan.

Tee liikkuvuusharjoitus erillisen ohjeen mukaan.