**Taekwondo nuoret alemm vko 6**

Alkulämmöt, molemmat päivät

* Haara-perus hypyt x10
* Polvennosto askeleita 10x jalka
* Kanta-pakara askeleita 10x jalka
* Käsien pyörittely eteen 10x käsi
* Käsien pyörittely taakse 10x käsi
* Vartalon kierto sivulle kädet rinnan korkeudella koukussa 10x puoli
* Vartalon kierto kädet suorina 10x puoli
* Taivutus eteen jalat yhdessä 10x
* Taivutus sivulle kohti jalkaa haara-asennossa varpaat kohti kattoa, kantapää maassa joustoilla 5x puoli
* Jalan heilautukset eteen x 10, sivulle x 10 ja taakse x 10

Harjoituspäivä 1

Potkut

Potkuvalmius asennosta tee x 2

* Etupotku 10x puoli (pk)
* Päkiäpotku 10 x puoli (pk)
* Kirvespotku 10 x puoli (pk)
* Sivupotku 10x puoli
* Kiertopotku 10 x puoli

Yhdistelminä tee

* Työntöpotku+puolevaihto-kirvespotku 10x puoli (pk)
* Kirvespotku+kirvespotku 10x puoli (pk)
* Työntöpotku+kiertopotku 10x puoli
* Sivupotku- kiertopotku 10 x puoli

Potkuissa kiinnitä huomiota jalan palautukseen potkun jälkeen ja kierto- ja sivupotkussa tukijalan asentoon. Muista, että potku on valmis vasta kun jalka on palautettu maahan ja asento on hyvä ja tasapainoinen.

Potkutekniikka videot löytyvät Hipko -Onlinesta ja Hipkon YouTube kanavalta.

Perustekniikka

Hevosseisonnassa tee

* Lyönti lyönti keskelle 10x puoli
* Sormenpäälyönti 10x puoli
* Sormepäälyönti tuelta 10 x puoli
* Kahden käden alatorjunta 10x puoli
* Kahden käden keskitorjunta 10x puoli

Tee samat

* etuseisonnassa, eli pitkällä askeleella
* lyhyellä askeleella

Kertaa/ harjoittele

Taeguk 1

Perustekniikoissa kiinnitä huomiota palautuvaan käteen, sen paikka on vyötäröllä , ja askeleen oikeaan pituuteen ja tasapainoon. ( etuseisonta n. 3,5 jalan mittaa, lyhyt askel n. 1,5 jalan mittaa)

Taegukin löydät Hipko Onlinesta ja Hipkon Youtube kanavalta.

Itsepuolustukset

Tee suorasta otteesta ranteesta

* irrottautuminen (pk)
* käsipuukko (pk)
* kainalolukkko
* pyyhkäisy
* pyörähdyskaato

Itsepuolustukset voit tehdä “varjona” ilmaan, tai parin kanssa, jos sellainen löytyy. Tee tekniikat tarkasti, kiinnitä huomiota painon siirtoihin ja jätä voimankäyttö minimiin.

Itsepuolustukset löytyvät vyöasteittain Hipko Onlinesta.

Lihaskunto

Tee kaikki liikkeet rauhallisesti, täydellä liikelaajudella, kuhunkin lihasryhmään keskittyen mahdollisimman hyvän vasteen saamiseksi

Työsarja on 10 toistoa /puoli. Sarjojen välissä pidetään tauko 30s. Jokainen liikepatteri toistetaan 3x ennen siirtymistä seuraavaan. Liikepattereiden välissä tauko 1 min.

Patteri1

* Askelkyykyt
* Lankkupito 30s-1min
* Punnerrukset

Patteri 2

* Kyykyt
* Vatsarutistus/istumaan nousu
* Leveä punnerrus

Patteri 3

* Askelkyykky sivulle
* Istumaan nousu kierrolla (kyynärpää ristikkäiseen polveen)
* Sukelluspunnerrus

Muista venytellä

Harjoituspäivä 2

Potkut

Potkuvalmius asennosta tee

* Työntöpotku 10x puoli (pk)
* Sivupotku 10 x puoli
* Kiertopotku 10x puoli
* Kehäpotku ulos 10x puoli (pk)
* Kehäpotku sisään 10x puoli (pk)

Yhdistelminä tee

* Etupotku+etupotku 10x
* Kehäpotku sisään+kehäpotku ulos 10x puoli
* Etupotku+kiertopotku 10x puoli
* sivupotku+kiertopotku 10 x puoli

Potkuissa kiinnitä huomiota potkun oikeaan tekniikkaan ja jalan palautukseen potkun jälkeen. Muista, että potku on valmis vasta, kun jalka on palautettu maahan, ja asento on hyvä ja tasapainoinen.

Perustekniikka

Hevosseisonnassa tee

* Veitsilyönti kaulaan 10x käsi
* Ylätorjunta 10x käsi
* Keskitorjunta ulos 10x käsi
* Alatorjunta 10x käsi

Tee samat

* etuseisonnassa, eli pitkällä askeleella (pk)
* lyhyellä askeleella

Perustekniikassa kiinnitä huomiota palautuvaan käteen, sen paikka on vyötäröllä. Askeleessa huomio hyvä tasapaino ja oikea askelpituus (3,5 jalan mittaa etuseisonta/ 1,5 lyhyt askel)

Itsepuolustukset

Tee irrottautumiset kuristukseen

* edestä (pk)
* sivulta (pk)
* takaa (pk)

Tee risti otteesta ranteesta

* irrottautuminen (pk)
* käsipuukko ( pk)
* kainalolukko
* rannekaato

Itsepuolustukset voit tehdä yksin “varjona”, tai parin kanssa, jos sellainen löytyy. Keskity tekniikan puhtauteen, kiinnitä huomiota painon siirtoihin, ja jätä turha voimankäyttö pois.

Itsepuolustustekniikat löydät vyö asteittain Hipko Onlinesta ja Hipkon Youtube kanavalta.

Lihaskunto

* punnerrukset
* lankussa askellus sivulle
* kyynärvarsipunnerrukset
* lankussa käden ojennus
* sukelluspunnerrukset
* sivulankussa kurotus alat (ylempi käsi kurottaa kyljen alta taakse,nousee takaisin osoittamaan kohti kattoa) molemmat kyljet

Tee kaikkia liikkeitä x 10, 2-3 kierrosta

Muista venytellä hyvin