

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. Live-lähetysten aikataulu on seuraava:

Taapero ja Tiikeri TKD/BJJ

Lauantai 11-11.45

Osallistu live-lähetys treeneihin ja seuraa Hipko Onlinea, sitä päivitetään jatkuvasti!

Tiikerit ja taaperot vko 5

Harjoituspäivä 1

Alkuleikit/lämpät n 5 min

- Varvashippaa käsistä kiinni pitäen.
- Reisoläpsyhippaa ristikkäisellä kädellä kädestä kiinni pitäen.

Tai

- Hyppynaru hyppelyä

Hyppyjä

- Tasahyppyjä vanhemman jalkojen tai muun matalan esteen yli x10
- Yhdenjalanhyppyjä omaa ennätystä hakien niin monta kuin pystyy
- Vauhditon pituushyppy; tasaponnistuksella niin pitkä hyppy kuin onnistuu. Teipin palalla voi merkitä hypyn pituuden lattiaan x 6
- Sohvalta alas hyppyjä tasajalka-alastulolla x 10, muista jousto jaloissa alastulossa

Voimaa 🦵

- Kottikärryväelyä pitkin olohuonetta vanhemman tai sisaruksen avustuksella
- Mittarimato, mittaa mikä on pisin huone kotona

Potkuja

- Etupotku ilmaan tai vaikka sohvatyynyyn 10x puoli
- Kehäpotku vanhemman käden yli kauniilla kaarella 10 x puoli

Murskaus

- Potkuja sanomalehden sivun läpi vanhemman avustuksella. Sivua pidettävä tiukkana. Tehtävänä on saada sivu mahdollisimman pieniin paloihin.

Loppurauhoittuminen

- Istu silmät kiinni, kädet sylissä 1 minuutin ajan aivan liikkumatta