

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. Live lähetysten aikataulu on seuraava:

Taapero ja Tiikeri TKD/BJJ

Lauantai 11-11.45

Osallistu livelähetykseen treeneihin ja seuraa Hipko Onlinea, sitä päivitetään jatkuvasti!

Tiikerit ja taaperot vko 4

Alkuleikit/lämpät n 5 min

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

Tai

- Hyppynaru hyppelyä

Hyppyjä

- Inkkarihyppyjä (sadetanssi)
- Tasahyppyjä vanhemman jalkojen tai muun matalan esteen yli x10
- Yhdenjalanhyppyjä omaa ennätystä hakien niin monta kuin pystyy

Temppuja

- Kuperkeikka, laita lattialle patja tai jokin muu pehmuste ja harjoittele kuperkeikkaa. Voit tehdä sen esim. tyynyttä alas, jos tasaisella ei vielä onnistu
- Kottikärrykävelyä pitkin olohuonetta vanhemman tai sisaruksen avustuksella
- Tasapainoilu: seiso yhdellä jalalla ja nosta polvi rauhallisesti ylös vatsan eteen, käännä polvi sivulla ja vie rauhallisesti suoraksi taakse, tuo polvi takaisin vatsan eteen ja laske jalka alas, tee sama toisella jalalla. Voit tehdä saman myös silmät kiinni.

Potkuja

- Kehäpotku potku ilmaan tai vaikka tyynyyn tai vanhemman käteen
- Etupotku ilmaan tai vaikka tyynyyn tai vanhemman käteen
- Työntöpotku tyynyyn tms
- Yhdistelmiä, etupotku, Kehäpotku, kirvespotku ja työntöpotku

Loppurauhoittuminen

Istu silmät kiinni, kädet sylissä 1 minuutin ajan aivan liikkumatta

