**Tkd aikuiset alemm vko 6**

Alkulämmöt

* 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

Potku valmius asennosta tee

* Etupotku 10x puoli
* Työntöpotku 10 x puoli
* polvipotku 10 x puoli
* Kiertopotku 10 x puoli
* Sivupotku 10x puoli

Yhdistelminä tee

* Etupotku+kiertopotku 10x
* Kiertopotku+kiertopotku 10x puoli
* työntöpotku+ sivupotku 10 x puoli

Liikkumisharjoituksena tee

* liiku eteen, taakse ja sivulle haluamallasi teholla ja yhdistele potkuja, jotka mielestäsi sopivat liikkeeseen

Perustekniikka

Hevosseisonnassa tee

* Lyönti keskelle 10x käsi
* Lyönti ylös 10x käsi
* Alatorjunta 10x käsi
* Ylätorjunta 10x käsi
* Keskitorjunta sisään 10x käsi

Perustekniikoissa kiinnitä huomiota palautuvaan käteen, sen paikka on vyötäröllä, molemmat kädet “ovat perillä” yhtäaikaa.

Itsepuolustukset

Tee suorasta otteesta ranteesta

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

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

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

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

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