**Tkd aikuiset ylemm 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

Potkuvalmiusasennosta tee

* Kiertopotku 10x puoli
* Tupla Kiertopotku, viimeinen potku ylös 10x puoli
* Sivupotku alas-ylös 10x puoli
* Koukkupotku 10x puoli
* Takakiertopotku

Yhdistelminä tee

* Kiertopotku+kiertopotku 10x puoli
* Kiertopotku+Tuplakiertopotku 10 x puoli
* Kiertopotku+Koukkupotku 10x puoli
* kiertopotku + takakiertopotku

Potkuissa kiinnitä huomiota jalan palautukseen potkun jälkeen ja tukijalan rooliin.

yksityiskohtaiset potku videot löydät Hipko Onlinesta ja Hipkon Youtube kanavalta.

Perustekniikka

Kertaa taeguk 1-4

Löydät taegukit 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

Harjoituspäivä 2

*Tee samat alkulämmitelyt kuin 1. päivänä.*

Potkut

Potkuvalmiusasennosta tee

* Kiertopotku 10x puoli
* Tuplakiertopotku 10x puoli
* Vastakiertopotku 10x
* Takakiertopotku 10x puoli
* Helikopteripotku 10x puoli

Yhdistelminä tee

* Kiertopotku+ puolenvaihto-kiertopotku 10x
* Kiertopotku+takakiertopotku 10x puoli
* Kiertopotku+ Helikopteripotku 10x puoli
* helikopteripotku + puolenvaihto-helikopteripotku 10 x puoli

Perustekniikka

Hevosseisonnassa tee

* Lyönti kaulaan 10x puoli
* Kämmensyrjälyönti kaulaan 10x puoli
* Yhdenkäden kämmensyrjätorjunta 10x puoli
* Kahdenkäden kämmensyrjätorjunta keskelle 10 x puoli
* Ylätorjunta+lyönti kaulaan 10x puoli

Tee samat

* etuseisonnassa, eli pitkällä askeleella
* takaseisonnassa

Perustekniikoissa kiinnitä erityistä huomiota palautuvaan käteen ja liikkeen terävyyteen. Varmista askelte noikea pituus ja hyvä tasapaino tekniikkaa tehdessä.

Kertaa taegukit 1-4, ja opettele 5.

Taeguk videot löydät Hipko Onlinesta ja Hipkon Youtube kanavalta.

Itsepuolustukset

Tee suorasta otteesta ranteesta

* käsipuukko
* kainalolukko
* pyyhkäisy
* rannelukko
* pyörähdyskaato
* rannekaato

Rinnuksista kahdella kädellä

* työntöön rannekaato
* vetoon pyyhkäisy

Voit tehdä itsepuolustukset yksin “varjona”, tai parin kanssa, jos sellainen löytyy. Tee tekniikat puhtaasti, kiinnitä huomiota painon siirtoihin, jätä turha voimankäyttö pois.

Löydät itsepuolustustekniikat 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