**Tkd lapset 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 eteenx 10, sivulle x 10 ja taakse x 10*

Harjoituspäivä 1

Potkut

Potkuvalmiusasennosta tee

* Kiertopotku 10x puoli
* Kiertopotku ylös 10x puoli
* Sivupotku 10x puoli
* Koukkupotku 10x puoli

Yhdistelminä tee

* Kiertopotku+kiertopotku 10x puoli
* Kiertopotku+sivupotku 10x puoli
* Kiertopotku+kiertopotku +puolenvaihto ja kiertopotku 10x puoli

Potkuissa kiinnitä erityistä huomiota tukijalan rooliin ja jalan palautukseen potkun jälkeen. Muista, potku on valmis vasta kun jalka on palautettu maahan ja asento on hyvä ja tasapainoinen.

Perustekniikat

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

Taeguk 1 ja 2, jos intoa riittää myös 3

Perustekniikoissa kiinnitä huomiota palautuvaan käteen, jos sellainen on. Sen paikka on vyötäröllä.

Taegukit löydät 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

Hupinurkka

* haasta vanhemmat tai sisko tai veli varvashippaan, 5 osumasta 5 kuperkeikkaa
* vauhditon pituushyppy, mittaa itsesi lattiaa vasten, laita merkki lattiaan sekä jalkoihin , että pään kohdalle, koita hypätä “itsesi yli”
* Mittarimato, mittaa mikä on pisin huone kotona

Muista venytellä harjoittelun lopuksi.

 Harjoituspäivä 2

*Tee samat alkulämpät kuin 1. päivänä.*

Potkut

Potkuvalmius asennosta tee

* Etupotku 10x puoli
* Kiertopotku 10x puoli
* Sivupotku 10x puoli
* Koukkupotku 10x puoli
* Takapotku 10x puoli

Yhdistelminä tee

* Kiertopotku+kiertopotku 10x puoli
* Kiertopotku+sivupotku 10x puoli
* Kiertopotku+saman jalan koukkupotku 10x puoli
* Kiertopotku+takapotku 10 x puoli

Potkuissa kiinnitä erityistä huomiota tukijalan rooliin ja jalan palautukseen potkun jälkeen. Muista, potku on valmis vasta kun jalka on palautettu maahan ja asento on hyvä ja tasapainoinen.

Perustekniikat

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, pitkällä askeleella
* takaseisonnassa

Kertaa

Taegukit 2 ja 3, harjoittele taeguk 4

Perustekniikassa kiinnitä huomiota palautuvaan käteen ja hyvään, tasapainoiseen asentoon . Molempien askelten pituus n. 3, 5 jalan mittaa. Muista, takaseisonnassa takajalka 90 asteen kulma ( varpaat suoraan sivulle).

Taegukit löydät 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

Hupinurkka

* hypi jännehyppyjä paikallasi, pari yrittää osua sinuun pehmopallolla tms, väistä hypyllä sivuun
* tasahyppyjä esteiden yli, tyynyt, kääritty matto, parin jalat, pahvilaatikko…
* 360 °hyppy 😳, yritä hypätä kokonaan ympäri

Muista venytellä harjoittelun lopuksi.