**Tkd nuoret ylemm vko 7**

Päivä 1

Tee huolelliset alkulämmittelyt:

* Kevyt sykkeiden nostatus n. 5-10 min

hyppynarulla, polvennosto juoksulla/kävelyllä paikallaan, kantapakarajuoksulla/kävelyllä paikallaan, haaraperushypyilä tms.

* Käsien pyörittely eteen x10, taakse x10
* Käsien ojennus pään yli ja kyljen taivutus 10x puoli
* Lantion pyöritys 10x suunta
* Polvien lämmittely etu taivutuksella kädet polvilla kyykkyyn-ylös liikkeellä x10
* Polvien pyörittely 10x suunta
* Joustot sivulle x10 puoli
* Joustot sivulle alas 10x puoli
* Mittarimato paikallaan, kävele kädet lankkuasentoon ja takaisin x10
* Kyykky x10
* Askelkyykky ja ylös taivutus x10

Jos potkupäivä, tee lisäksi

* Lonkan kierto ulos polvi koukussa tai jalka suorana oman mieltymyksesi mukaan x10
* Lonkan kierto sisään, ks. edellinen
* Dynaamiset jalan heilautukset 10x eteen, 10x sivulle, 10x taakse
* Kevyitä potkuja ilmaa

Jalan hallinta harjoituksena tee rauhallisesti:

Valitse sopivan korkuinen este, esim. keittiön pöytä/ oma työpöytä, tee rauhallisia sivupotkuja pöydän alle- pöydän päälle. Muista palauttaa jalka lähtöasentoon polvi vatsan eteen joka potkun jälkeen. Voit vähitellen lisätä esteen korkeutta kasaamalla pöydän päälle esim. kirjoja/ tyynyjä. Koko harjoituksen ajan huomio tukijalan rooli ja lantion asento. Jos tuntuu liian helpolta lisää tason korkeutta. Toista useita kertoja molemmilla jaloilla.

Potkuja

* Etupotku 10x puoli
* Kirvespotku 10x puoli
* Kehäpotku ulos 10x puoli
* Kehäpotku sisään 10x puoli
* Kiertopotku 10x puoli
* Tuplakiertopotku 10x puoli
* Sivupotku alas-ylös 10x puoli
* Koukkupotku 10x puoli
* Takakiertopotku10 x puoli

Yhdistelminä tee

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

Hipko Onlinesta ja Hipkon Youtube kanavalta löydät potkuvideot harjoittelua tukemaan.

Liikkumisharjoituksena

Varjo-ottelu potkuilla 3 x 1,5 min

Lihaskunto

* Kyykyt hypyllä
* Askelkyykky eteen-taakse oikea
* Askelkyykky eteen-taakse vasen
* Sumokyykky eksentrinen, hitaasti alas räjähtävä ylös
* Yhdenjalan lantionnosto+jalan ojennus /lantionnostot
* Askelkyykky taakse+etupotku

Tee jokaista liikettä x 10, 2-3 kierrosta

Venyttele hyvin n. tunti harjoittelun jälkeen.

Päivä 2

Tee huolelliset alkulämmittelyt, ks. päivä 1

Ota hyvä hevosseisonta asento, polvet kevyesti koukussa, painopiste keskellä, jalkojen välissä n. 3,5 jalan mittaa. Painopistettä ja jalkaterän asentoa muuttamalla vaihtele asentoa hevosseisonnasta etuseisontaan ja takaseisontaan. Kiinnitä huomiota painopisteen siirtoon ja polven rooliin, sekä jalkaterän asentoon maassa.

Perustekniikka

Hevosseisonnassa tee

* Lyönti lyönti keskelle 10x puoli
* Sormenpäälyönti 10x puoli
* Kahden käden alatorjunta 10x
* Kahden käden keskitorjunta 10x
* Ristitorjunta ylös 10x puoli
* Ristitorjunta alas 10x puoli
* Sormenpäälyönti tuelta 10x puoli
* Ylätorjunta+lyönti kaulaan 10x puoli

Tee samat etuseisonnassa, eli pitkällä askeleella ja lyhyellä askeleella 10x liike.

Taeguk

Kertaa edellisen ja nykyisen vyöasteen liikesarjat.

Kiinnitä huomiota perustekniikan puhtauteen ja askelten oikeellisuuteen. Liikesarjat löydät Hipko Onlinesta ja Hipkon Youtube kanavalta.

Itsepuolustus

Kertaa rinnus otteisiin tulevat itsepuolustukset .

yhdellä kädellä vääntäen: rannekaato, pyyhkäisy

yhdellä kädellä suora ote; rannelukko

kahdella kädellä työntö ; rannekaato, käsipuukko

kahdella kädellä veto; pyyhkäisy

Voit tehdä itsepuolustukset yksin “ varjona”, tai parin kanssa, jos sellainen löytyy. Keskity itsepuolustuksissa tekniikan puhtauteen ja painonsiirtoihin, jätä turha voiman käyttö pois. Löydät itsepuolustukset vyösteittain Hipko Onlinesta ja Hipkon Youtube kanavalta.

Lihaskunto

* Ristiinkosketus, selinmakuulta nosta jalka suorana ylös ja kurota ristikkäisellä kädellä nilkkaan, eli linkkuveitsi ristiin
* Kyynärvarsipunnerrukset ylälankussa, lankussa laskeudu ensin yhden ja sitten kahden kyynervarren varaan ja nouse takaisin ylös käsi kerrallaan, vaihtele aloittavaa kättä
* Jalkojen saksaus istuen, kädet maassa tukien
* Punnerrukset
* Vuorikiipeilijä+kosketus varpaisiin ( kaksi vuorikiipeilijä askelta, kurotukset varpaisiin ristiin ylälankussa)
* Sukelluspunnerrukset

Tee kaikkia liikkeitä x 10, 2-3 kierrosta.

Venyttele hyvin n. tunti harjoittelun jälkeen.