**Potkunyrkkeily vko 9**

Harjoituspäivä 1

Tee huolelliset alkulämmittelyt:

* Kevyt sykkeiden nostatus n. 5-10 min hyppynarulla, polvennosto juoksulla/kävelyllä paikallaan, kantapakara juoksulla/kävelyllä paikallaan, haaraperushypyillä 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
* 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

Varjo-ottelua. Tee rentoja lyöntejä ja lyötisarjoja ilmaan, halutessasi voit liittää mukaan rentoja potkuja 2x 1,5 min.

Lyönnit

* Etu-takasuorat paikaltaan ilmaan 2 min
* Etu-takasuorat askelluksilla 2 min
* Taka-etusuorat-etu yläkoukku 2 min
* Takasuora-etu yläkoukku-Vartaloväistö etummaiselle-etu alakoukku-etu yläkoukku 2 min
* Etusuora-etu yläkoukku-takasuora - taka yläkoukku-Vartaloväistö takimmaiselle- taka yläkoukku 2 min
* Etusuora-u-väistö etummaiselle-etu alakoukku-etu yläkoukku-taka yläkoukku 2 min

Tee lyönnit rauhassa, kiinnitä huomiota tekniikan puhtauteen, erityisesti käden palauttamiseen suojaukseen lyönnin jälkeen.

Potkut

* Päkiäpotku eteen x20 puoli
* Kiertopotku x20 puoli
* Työntöpotku 20x puoli
* Sivupotku 20 x puoli
* Takapotku 20 x puoli
* Polvipotku 20x puoli

Tee potkut rauhassa hyvällä tekniikalla. Kiinnitä huomiota jalan palauttamiseen potkun jälkeen, lantion käyttöön ja tukijalan tehtävään. Jos potku on vieras käy katsomassa Mooye taekwondon potkuvideot Hipkon YouTube kanavalta.

Yhdistelmät

* Etusuora- etusuora-takasuora-u-väistö-taka yläkoukku-etujalan kierto potku (puolenvaihto jos haluat) - taka alakoukku-taka yläkoukku 2 min
* Askelväistö etummaiselle+Takasuora-etu alakoukku-etu yläkoukku-takajalan polvipotku-etujalan polvipotku 2 min
* Etusuora-etu yläkoukku-etujalan kiertopotku reiteen-takasuora-puolenvaihto etujalan kiertopotku--takapotku 2 min
* Etummaisen jalan päkiäpotku-etusuora-takasuora-etu yläkoukku-takajalan kiertopotku 2 min

Voit tehdä kaikki harjoitukset ilmaan tai parin kanssa välineisiin, jos pari löytyy.

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

Venyttele hyvin tunnin loppuun takareidet,pakarat, kyljet,rinta ja käsivarret.

Harjoituspäivä 2

Tee huolelliset alkulämmittelyt:

* Kevyt sykkeiden nostatus n. 5-10 min hyppynarulla, polvennosto juoksulla/kävelyllä paikallaan, kantapakara juoksulla/kävelyllä paikallaan, haaraperushypyillä 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
* 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

Lyönnit

Käy ensin lyönnit ja sarjat rauhallisesti läpi la lisää vauhtia + mittaa aikaa vasta kun sarja tuntuu luonnolliselta. Hipko Onlinesta ja Hipkon Youtube kanavalta löydät Nyrkkeilyn 15 perustuntia - video sarjan. Suosittelen.

* Etu-takasuorat 2 min
* Etusuora-takayläkoukku 2 min
* Etualakoukku-takayläkoukku-etuyläkoukku-taka alakoukku 2 min
* Etusuora-takasuora-etuyläkoukku-taka alskoukku 2 min
* Etusuora- etusora-etuyläkoukku-takasuora 2 min

Tee lyönnit rauhassa, kiinnitä huomiota tekniikan puhtauteen, erityisesti käden palauttamiseen suojaukseen lyönnin jälkeen, sekä paino siirtoon koukuissa.

Potkut

* Kehäpotku ulos 20x puoli
* Kehäpotku sisään 20x puoli
* Etummaisen jalan kiertopotku 20x puoli
* Puolen vaihto +kiertopotku 20x puoli
* Kirvespotku 20x puoli

Tee potkut rauhassa hyvällä tekniikalla. Kiinnitä huomiota jalan palauttamiseen potkun jälkeen, lantion käyttöön ja tukijalan tehtävään.

Yhdistelmät

* Etusuora-etu yläkoukku-taka yläkoukku-etu kohokoukku-puolenvaihto+Etummaisen jalan Polvipotku-työntö etummaisella kädellä+takasuora 2 min
* Etummaisen jalan kirvespotku (puolenvaihto halutessasi) -takasuora-etusuora 2 min
* Etu-takasuorat- etujalan kiertopotku-Takasuora-etu yläkoukku 2 min
* Etu-takasuorat-etu yläkoukku-taka alakoukku-etu yläkoukku-takajalan kiertopotku 2 min

Voit tehdä kaikki harjoitukset ilmaan tai parin kanssa välineisiin, jos pari löytyy.

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

Työaika on 30 sekuntia, lepo 10 sekuntia liikkeiden välillä. Kierrosten välissä 1 min tauko. Suorita liikkeitä 2-4 kierrosta aikataulusi ja kuntotasosi mukaan. Kovakuntoinen tekee röitä 45 s ja lepää 15s.

Muista venyttelyt harjoituksen loppuun.