**Tkd aikuiset alemm vko 8**

Päivä 1

*Tee huolelliset alkulämmittelyt viime viikon ohjeiden mukaan.*

Jalan hallinta harjoituksena tee rauhallisesti

* Piirrä jalalla sivupotkuasennossa kahdeksikkoa ilmaan korkeudella, jolla voit hallita jalkaa 8 x suunta
* Piirrä jalalla sivupotkuasennosa ääretön merkkiä (8 kyljellään) korkeudella, jolla voit hallita jalkaa 8 x suunta
* Toista useita kertoja molemmilla jaloilla.

Potkuja

Potkuvalmius asennosta tee

* Etupotku 10x puoli
* Kirvespotku 10x puoli
* Kehäpotku ulos 10x puoli
* Kehäpotku sisään 10x puoli
* Kiertopotku 10x puoli

Yhdistelminä tee

* Etupotku + kirvespotku 10 x puoli
* Kirvespotku+ kirvespotku 10 x puoli
* Etupotku+kiertopotku 10x
* Kiertopotku+kiertopotku 10x puoli

Keskity potkuissa hyvään tekniikkaan. Muista tukijalan käyttö ja lantion asento. Pidä vatsalihakset aktiivisina potkujen ajan, älä anna asennon luhistua, eli hyvä ryhti potkiessakin.

Liikkumista

* Liike eteen-taakse + potku
* Liike taakse-eteen + potku

Yhdistä liikkumiseen mieleisesi potku. Pidä hauskaa.

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.

Venyttelet jalat hyvin n. tunnin päästä.

Päivä 2

Ota hyvä hevosseisonta asento, jalkojen välillä n. 3,5 jalan mittaa, polvet koukussa, tasapainopiste jalkojen välissä. Vaihda painopistettä muuttamalla ja jalkaterää kääntämällä asentoa hevosseisonnan (painopiste keskellä), etuseisonnan (painopiste etujalalla) ja takaseisonnan ( painopiste takajalalla) välillä. Kiinnitä huomiota polven rooliin jokaisessa asennossa. Tee useita kertoja molemmilla jaloilla.

Perustekniikkaa

Hevosseisonnassa tee

* Lyönti lyönti keskelle 10x puoli
* Sormenpää lyönti 10x puoli
* Kahden käden alatorjunta 10x
* Kahden käden keskitorjunta 10x

Tee samat etuseisonnassa, eli pitkällä askeleella 10 x tekniikka , ja lyhyellä askeleella 10 x tekniikka. Kiinnitä huomiota askeleen pituuteen ja painopisteeseen. Lyhyessä askeleessa askeleen mitta n. 1,5 jalan mittaa.

Itsepuolustukset

Irrottautumiset

* ranteesta suorasta otteesta
* ranteesta risti otteesta
* molemmista ranteista
* kuristuksesta edestä
* kuristuksesta sivulta
* kuristuksesta takaa

Kiinnitä itsepuolustuksissa huomiota tekniikan puhtauteen ja painopisteen vaihtoihin.

Voit tehdä itsepuolustukset yksin “ varjona”, tai parin kanssa, jos sellainen löytyy. Keskity tekniikkaan, jätä turha voimankäyttö pois.

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

Venyttele ḧyvin n. tunti harjoittelun jälkeen.