**Tkd aikuiset alemm vko 9**

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:

Tee rauhallisia, liikeradaltaan puhtaita sivupotkuja korkeuksille nilkka, polvi, lantio, rintakehä ja pää, palauta polvi joka potkun jälkeen vatsan eteen, kiinnitä huomiota tukijalan ja lantion asentoon. Voit ottaa tarvittaessa tukea seinästä tai esim pöydästä. Tee vain niille korkeuksille joissa vielä hallitset jalan. Korkeus lisääntyy kyllä pikkuhiljaa. Toista useita kertoja molemmilla jaloilla.

Potkuja

Potkuvalmius asennosta tee

* Työntöpotku 10x puoli
* Sivupotku 10 x puoli
* Kiertopotku 10x puoli
* Kehäpotku ulos 10x puoli
* Kehäpotku sisään 10x puoli

Yhdistelminä tee

* Etupotku+kiertopotku 10x puoli
* Työntöpotku +sivupotku 10x puoli
* Kiertopotku+sivupotku 10x puoli

Liikkumisharjoite

Varjo- ottelua potkuilla 3 x 1,5 min. Liiku mielesi ja tilasi mukaan ja yhdistele potkuja liikkeeseen. Hae liikkumiseen ja potkuihin soljuvuutta ja rentoutta.

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 jalat hyvin n. tunti harjoitusten jälkeen.

Päivä 2

*Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeistuksen mukaan.*

Nyrkkeilylyönnit

* Etu-takasuorat paikaltaan ilmaan x20
* Etu-takasuorat ilmaan askelluksilla eteen x20
* Taka-etusuorat ilmaan askelluksilla taakse x20
* Etusuora-takasuora-etuyläkoukku x20
* Etusuora-etuyläkoukku-takasuora x20
* Takasuora-etuyläkoukku askelluksilla taakse x20

Varjo-ottelua 3x 1,5 min , liiku pienellä alueella ja yhdistele liikkumiseen nyrkkeilylyöntejä.

Taegukit

Harjoittele taegukit 1 ja 2.

Löydät taegukit Hipko Onlinesta ja Hipkon Youtube kanavalta.

Itsepuolustukset

Tee suorasta otteesta ranteesta

* irrottautuminen (pk)
* käsipuukko (pk)
* kainalolukko
* pyyhkäisy

Otteeseen rinnuksista yhdellä kädellä

*vääntäen*

* pyyhkäisy
* rannekaato

*suora ote*

* rannelukko

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.

Itsepuolustukset löydät vyöasteittain Hipko Onlinesta ja HIpkon Youtube kanavalta. Sinun täytyy tehdä vain oman vyöasteesi tekniikat.

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 koko vartalo käsivarret mukaan lukien n. tunti harjoitusten jälkeen.