**Tkd aikuiset ylemm vko 8**

Päivä 1

*Tee huolelliset alkulämmittelyt ks. viime viikon ohjelma*

Jalan hallinta harjoituksena tee:

Valitse sopivan korkuinen taso esim. keittiön pöytä / oma työpöytä, aseta pöydälle kestäviä esineitä sopivin välimatkoin. Nosta jalka pöydän yläpuolelle sivupotku asennossa ja liikuta suoraa jalkaa edes takaisin pöydän yläpuolella esteiden yli. Pidä jalka irti pöydän pinnasta. Muista tukijalan rooli ja lantion asento.Toista molemmilla jaloilla useita kertoja. Voit asettaa pöydälle eri korkuisia ja kokoisia esineitä lisätäksesi harjoituksen vaativuutta. Jos tuntuu liian helpolta lisää tason korkeutta.Toista useita kertoja molemmilla jaloilla.

Potkuja

Potkuvalmius asennosta

* Kiertopotku 10x puoli
* Tuplakiertopotku 10x puoli
* Vastakiertopotku 10x
* Takakiertopotku 10x puoli
* Helikopteripotku 10x puoli

Yhdistelminä tee

* Kiertopotku+kiertopotku 10x puoli
* Kiertopotku+Tuplakiertopotku 10 x puoli
* Kiertopotku+Koukkupotku 10x puoli
* kiertopotku + takakiertopotku

Liikkumisharjoitteluna tee

* Liike eteen, väistö sivulle+takakiertopotku 10 x puoli
* Liike taakse, väistö sivulle + helikopteripotku 10x puoli

Tee potkut hyvällä tekniikalla. Keskity tarkkailemaan tukijalan roolia ja lantiota, sekä polvea, jotta linjaus säilyy hyvänä. Hyvät ohjeet potkuihin löydät Hipko Onlinesta ja Hipkon Youtube kanavalta.

Nyrkkeilylyöntejä

* 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

Tee lyönnit rauhallisesti, keskity oikeaan liikerataan ja painonsiirtoihin. Hipko Onlinesta ja Hipkon Youtube kanavalta löydät nyrkkeilyn 15 perustuntia, katso sieltä lisää ohjeita.

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 hyvin n. tunti harjoittelun jälkeen.

Päivä 2

*Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisten ohjeiden mukaan, ks. viime viikon ohjelma*

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

* Lyönti keskelle 10x käsi
* Lyönti ylös 10x käsi
* Lyönti kaulaan 10x puoli
* Kämmensyrjälyönti kaulaan 10x puoli
* Alatorjunta 10x käsi
* Ylätorjunta 10x käsi
* Keskitorjunta sisään 10x käsi
* Yhdenkäden kämmensyrjätorjunta 10x puoli
* Kahdenkäden kämmensyrjätorjunta keskelle 10 x puoli
* Ylätorjunta+lyönti kaulaan 10x puoli

Tee samat askeleella 10 x tekniikka. Käytä etuseisontaa, lyhyttä askelta ja takaseisontaa oman mielesi mukaan. Huomio askeleissa painopiste ja tekniikoissa terävyys ja selkeys, tee kokonaisia, täyden liikeradan tekniikoita.

Liikesarja

Kertaa taegukit 1-3 ja harjoittele oman vyöasteesi liikesarja.

Lihaskunto

* Askelkyykky sivulle kolmeen suuntaan, suoraa, etuviistoon, takaviistoon oikea jalka
* Askelkyykky sivulle kolmeen suuntaan, suoraan, etuviistoon, takaviistoon, vasen
* Hyppy jalat ristiin-jalat auki (sik-sak) ja puoli burpee, kädet lattiaan, jalat käy takana, ei punnerrusta
* Askelkyykky eteen+jalan nosto sivulle, oikea
* Askelkyykky eteen +jalan nosto sivulle, vasen
* Yhden jalan siltaus marssi, vuorojaloin
* Sumokyykky pulssihypyt matalalla

Venyttele hyvin n. tunti harjoittelun jälkeen.