**Tkd aikuiset ylemm vko 9**

*Tee huolelliset alkulämpät aikaisemman ohjeen mukaan*

Jalan hallinta harjoituksena tee

Aseta pöydälle tms tasolle esim. tyhjä limupullo. Potku valmiusasennosta käännä pää ja vartalo, tee sivupotku taakse pullon viereen, pysäytä jalka hetkeksi ja jatka koukkupotkulla läpi. Lisää vaikeutta nostamalla korkeutta. Tarkoituksena on tehdä hallittu takakiertopotku kapealla liikeradalla. Huomio tukijalan rooli ja vartalon oikea asento, älä käänny liikaa.

Potkuja

Potkuvalmius asennosta tee

* Etupotku 10x puoli
* Päkiäpotku 10x
* Kirvespotku 10xpuoli
* Sivupotku 10x puoli
* 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

Keskity potkuissa hyvään tekniikkaan, harjoittele rauhallisella temmolla, kiinnitä huomiota yksityiskohtiin ja pyri arvioimaan omaa potkuasi. Potkuvideot löytyvät Hipko Onlinesta ja Hipkon Youtube kanavalta.

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 kaikki liikkeet x 10, 2-3 kierrosta

Venyttele hyvin n. tunnin kuluttua harjoittelusta

Päivä 2

*Tee huolelliset alkulämmittelyt aikaisemman ohjeen mukaan.*

Itsepuolustukset

Mene Hipko Onlineen tai Hipkon Youtube kanavalle, etsi oman vyöasteesi itsepuolustustekniikka video ja harjoittele tekniikat läpi.

Voit tehdä tekniikat yksin “varjona”, tai parin kanssa, jos sellainen löytyy. Keskity tekniikoissa painon siirtoihin ja puhtaaseen tekniikkaan, jätä voimankäyttö pois.

Liikesarja

Kertaa kaikki liikesarjat itseäsi alemmilta vyöasteilta.

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.