**Tkd lapset alemm vko 9**

Päivä 1

*Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeen mukaan. ks viime viikon ohjelma*

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

* 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

Tee kaikkia liikkeitä x 10 , 2-3 kierrosta.

Hupinurkka

* kuperkeikka sohvalla / sängyllä eteen ja/ tai taakse
* kuperkeikka alas sohvalta/sängyltä, tee “mäki” tyynyistä tai patjoista alas sohvalta/sängyltä ja tee kuperkeikka eteen/ taakse, tai kieri alas
* hyppy sohvalle, ota käsillä tukea sohvan käsinojasta jo hyppää nojan yli sohvalle tai käsinojalle ja pudottaudu sohvalle

Venyttele jalat hyvin n. tunti harjoitusten jälkeen.

Päivä 2

*Tee huolelliset alkulämmittelyt erillisen ohjeistuksen mukaan.*

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

Tee kaikkia liikkeitä x 10 , 2-3 kierrosta.

Hupinurkka

* kieri lattialla kädet ja jalat irti lattiasta tiukkana pakettina
* kieri lattialla kilpikonna-asennossa jalat tiukasti kiinni vatsassa
* tee päälläseisontaa sohvalla selkänojaa vasten tai sängyllä jalat seinää vasten, voit pyytää apua vanhemmilta ja tehdä päälläseisontaa lattialla (vanhemmat istuvat polviasennossa, lapsen kädet tulevat polvien eteen lattialle, pää vanhemman jalkojen väliin, vanhempi auttaa lantiosta kun lapsi nousee päälläseisontaan)
* jos päälläseisonta oli helppo kokeile käsilläseisontaa seinää vasten

Venyttele koko vartalo käsivarret mukaan lukien n. tunti harjoitusten jälkeen.