**Tkd lapset ylemmät vko 9**

*Tee huolelliset alkulämpät aiemman ohjeen mukaan*

Jalanhallinta 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
* Askelkyykky taakse+etupotku

Tee kaikki liikkeet 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 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

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 hyvin n. tunti harjoittelun jälkeen.