**Tkd lasten 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.

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

* laita lippalakki tai muu hattu päähän, pari yrittää napata hatun, nosta käsivarsi eteen esteeksi, ylätorjunta
* pari yrittää osua sinua sormenpäällä nenään, työnnä parin käsi pois omalla käsivarrella, keskitorjunta
* pari yrittää osua sinua vatsaan, laske käsivarsi suojaksi eteen ja työnnä parin käsi pois, alatorjunta

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

* Hyppy jalat ristiin-jalat auki (sik-sak) ja puoli burpee, kädet lattiaan, jalat käy takana, ei punnerrusta (yleisliike)
* Askelkyykky eteen+ potku
* Askelkyykky taakse+ potku
* Yhden jalan siltaus marssi, vuorojaloin (lantionnosto asennossa jalkojen nostoja vuoron perään)
* Sumokyykky pulssihypyt matalalla (leveä kyykky asento, hyppyjä matalalla)

Hupinurkka

* Pallon potkaisu mukista tai muusta astiasta kehäpotkulla
* Tasapainoilu: seiso yhdellä jalalla ja nosta polvi rauhallisesti ylös vatsan eteen, käännä polvi sivulla ja vie rauhallisesti suoraksi taakse, tuo polvi takaisin vatsan eteen ja laske jalka alas, tee sama toisella jalalla. Voit tehdä saman myös silmät kiinni.
* sohvan eteen patja, hyppää sohvalta patjalle ja tee kuperkeikka

Venyttele hyvin n. tunti harjoittelun jälkeen.