**Tkd perhe alemm vko 8**

Päivä 1

*Tee huolelliset alkulämmittelyt viime viikon ohjeiden mukaan.*

Jalan hallinta harjoituksena tee rauhallisesti

* Piirrä jalalla sivupotkuasennossa kahdeksikkoa ilmaan korkeudella, jolla voit hallita jalkaa 8 x suunta
* Piirrä jalalla sivupotkuasennosa ääretön merkkiä (8 kyljellään) korkeudella, jolla voit hallita jalkaa 8 x suunta
* Toista useita kertoja molemmilla jaloilla.

Potkuja

Potkuvalmius asennosta tee

* Etupotku 10x puoli
* Kirvespotku 10x puoli
* Kehäpotku ulos 10x puoli
* Kehäpotku sisään 10x puoli
* Kiertopotku 10x puoli

Yhdistelminä tee

* Etupotku + kirvespotku 10 x puoli
* Kirvespotku+ kirvespotku 10 x puoli
* Etupotku+kiertopotku 10x
* Kiertopotku+kiertopotku 10x puoli

Keskity potkuissa hyvään tekniikkaan. Muista tukijalan käyttö ja lantion asento. Pidä vatsalihakset aktiivisina potkujen ajan, älä anna asennon luhistua, eli hyvä ryhti potkiessakin.

Liikkumista

* Liike eteen-taakse + potku
* Liike taakse-eteen + potku

Yhdistä liikkumiseen mieleisesi potku. Pidä hauskaa.

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 jokaista liikettä x 10, 2-3 kierrosta.

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

Venyttelet jalat hyvin n. tunnin päästä.

Päivä 2

Ota hyvä hevosseisonta asento, jalkojen välillä n. 3,5 jalan mittaa, polvet koukussa, tasapainopiste jalkojen välissä. Vaihda painopistettä muuttamalla ja jalkaterää kääntämällä asentoa hevosseisonnan (painopiste keskellä), etuseisonnan (painopiste etujalalla) ja takaseisonnan ( painopiste takajalalla) välillä. Kiinnitä huomiota polven rooliin jokaisessa asennossa. Tee useita kertoja molemmilla jaloilla.

Perustekniikkaa

Hevosseisonnassa tee

* Lyönti lyönti keskelle 10x puoli
* Sormenpää lyönti 10x puoli
* Kahden käden alatorjunta 10x
* Kahden käden keskitorjunta 10x

Tee samat etuseisonnassa, eli pitkällä askeleella 10 x tekniikka , ja lyhyellä askeleella 10 x tekniikka. Kiinnitä huomiota askeleen pituuteen ja painopisteeseen. Lyhyessä askeleessa askeleen mitta n. 1,5 jalan mittaa.

Itsepuolustukset

Irrottautumiset

* ranteesta suorasta otteesta
* ranteesta risti otteesta
* molemmista ranteista
* kuristuksesta edestä
* kuristuksesta sivulta
* kuristuksesta takaa

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.

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

* 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,