

Aikataulu	Ohjelma	HUOMIOITAVAA
18.00-18.15	suburit, jalkatyö, kirikaeshi, reaktio, käännös, muto-uchikomi	PAIKKA: Koti treeni <b>Tila: 2x4m (ylös 2,5 m)</b> Väline Shinai/bokkeni/lyhy keppi Varottava: katto/lamput <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varatkaa juomista</li> <li>• Asu vapaa</li> </ul>
18.00-18.15	<b>Aloitus, alkulämmittely</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• päkiöille nousu 2x10</li> <li>• polvienkierto 5x suunta</li> <li>• Taka/sivureiden venytys 2x 5 sek/puoli</li> <li>• kyykky (bulgarialainen*) 10/jalka</li> <li>• Lantio 5x suunta</li> <li>• ylävartalon kierto 5x suunta</li> <li>• Olkapäät 5 eteen/taakse</li> <li>• Kädet 5x eteen/taakse</li> <li>• Olkapäät 5x oikea/vasen/ molemmat</li> </ul>	<b>käydään läpi ohjelma ja tavoitteet lyhyesti</b>  (*online versio bulgarialaisesta kyykystä)
18.15-18.30	<b>suburit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 x jogeburi</li> <li>• 20 x jogeburi (4 suuntaa)</li> <li>• 20 x shomen (eteen-taakse)</li> <li>• 10x men-taiatari-hiki men (1sarja)</li> <li>• 10x men-taiatari-hiki kote (1sarja)</li> <li>• 10x men-taiatari- hiki do (1sarja)</li> <li>• 20x matawari suburi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -isoa, selästä</li> <li>• -eteen-taakse-oikea-vasen</li> <li>• -askel eteen&gt; taiatari lantiolla&gt; vasen jalka-vasen käsi&gt;oikea jalka-lyönti&gt; 3askelta taakse-kamae</li> <li>• -ei seme askelta</li> <li>• nopea eteen/ alas, ylös hitaasti, hengitys</li> </ul>
18.30- 18.40	<b>jalkatyö</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• okuri-ashi +käännös (4 eteen/käännös&gt; <b>vasen</b>, kesto 45sek)</li> <li>• okuri-ashi +käännös (4 eteen/käännös&gt; <b>oikea</b>, kesto 45sek)</li> <li>• -2eteen-1 taakse(2sarjaa eteen/ taakse kesto 1min)</li> <li>• -2x 2 m lyhyttä (3cm, kesto 1min)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -liikkeen “sulkeminen“</li> <li>• -liike lyhyt, jatkuva</li> <li>• -käännös lantiolla</li> <li>• - käsien asemointi</li> </ul>
18.40-19.10	<b>kirikaeshi</b> (2+2 kertaa) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Men/do kirikaeshi (2 eteen/2(3) taakse&gt; yht.9 lyöntiä)</li> </ul> <b>Reaktioharjoitus 1</b> (2x 1 min ) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lyönti eteenpäin &gt; paluu</li> </ul> <b>Reaktioharjoitus 2</b> (2x 1min) <ul style="list-style-type: none"> <li>• käännös &gt; lyönti eteenpäin &gt; käännös</li> </ul> <b>Reaktioharjoitus 3</b> (2x 1min) Vastateknikka : (esim) men > kaeshi do kote > nuki men do > uchiotoshi men kote-men > suriage kote	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -liike kerrallaan -jatkuvalla liikeellä -ei fumikomia</li> <li>• -iso asel eteen, 2 taakse -isot lyönnit -miekan kärki ei putoa taakse viedessä</li> <li>• -käännös tukipiste</li> <li>• etujalalla -miekan asento käännöksessä</li> <li>• -valitse sama tekniikka samaan väriin</li> </ul>
<p><b>VÄRIKOODIT:</b></p> <p><b>PUNAINEN = men</b> <b>SININEN = kote</b> <b>MUSTA = do</b> <b>VALKOINEN = kote-men</b></p>		
	<b>Muto-uchikomi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• men-men</li> <li>• kote/men- kote/men</li> <li>• men- taiatari- hiki men</li> <li>• men-taiatari- hiki kote</li> <li>• men-taiatari-hiki do</li> <li>• men</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -2 kertaa</li> <li>• - liike kerrallaan</li> <li>• - jatkuvalla liikeellä</li> <li>• - kaikki lyönnit/ lyöntisarjat alkaa semellä</li> </ul>
19.10-19.15	<b>Lopetus</b>	