

## 1. TUNTI

### Alkuleikki:

*Siltahippa*

*Ryhmän koosta riippuen 1-3 hippaa.*

*Kiinni jäänyt leikkijä tekee sillan. Leikkijöitä voi ohjeistaa tekemään erilaisia siltoja taitotason mukaan (painijan silta, voimistelijan silta, kylkilankusilta, lankutussilta, punnerrussilta).*

*Pelastus tapahtuu ryömimällä sillan ali.*

*Hippa kannattaa merkitä nauhalla/liivillä.*

### Mattosarja yksin:

[Ryömiminen](#)

[Konttaus](#)

[Polvikävely](#)

[Polvijuoksut](#)

[Tasatassu](#)

### Mattosarja pareittain:

[Yli-yli-yli](#)

[Ali-ali-ali](#)

### Ominaisuus:

[Paripyramidi](#)

### Väline:

[Huivi -reaktio](#)

[Huivin ryöstö](#)

### Voimistelu:

[Painijan silta](#)



Painijan silta

### Kamppailu:

[Painiotteet](#)

[Murtautuminen mahaltaan konttausasentoon](#)

### Loppuleikki

*Jatkuva polttopallo (painijan silta -pelastus)*

*Polttopalloa kaikki vastaan kaikki -periaatteella. Pelialueena koko molski.*

- *Pallollinen pelaaja ei saa liikkua.*
- *Pallon osuttua maahan kuka tahansa leikkijä saa poimia pallon ja yrittää polttaa toisia (vaihtuva polttaja).*
- *Pallon osuessa suoralla osumalla leikkijään, tämä palaa.*
- *Suorasta kopista palaa pallon heittänyt pelaaja.*
- *Palanut leikkijä käy alueen ulkopuolella tekemässä painijan sillan, jonka jälkeen hän palaa takaisin leikkiin.*

*Ryhmän koosta riippuen peliin voi laittaa 1-3 palloa.*