

Maailman paras sportti!





Painiminen on kiva! Ja lisäksi...

...turvallista

Painiminen on ihmiselle luontaista liikuntaa. Kukaan ei olisi joskus paininut sisaren tai kaverin kanssa? Lajille ominainen rehtiys tekee painista maailman turvallisimman kamppailulajin, jossa vastustajan vahingoittaminen on täysin kielletty. Yhteisöllisyys näyttelee painissa tärkeää roolia. Yksin on paha painia.

...monipuolista

Paini on taitolaji, joka kehittää monipuolisesti sekä fyysisiä että psyykkisiä ominaisuuksia. Molskilla tarvitaan voiman ja ketteryyden lisäksi mielikuvitusta ja reaktiokykyä. Yleisön edessä myös kantti kasvaa! Muidenkin lajien edustajat painivat kehittääkseen omassa lajissa tarvitsemiaan ominaisuuksia.



Perheen pienimmille

Paini kehittää monipuolisesti lapsen motoriikkaa, ja molskille voi tulla touhuamaan ilman alaikärajaa. Pienimmät voivat osallistua yhdessä vanhempiensa kanssa nallepainiin, jossa tärkeintä on hauska yhdessä tekeminen. Nallepainista edetään nassikkapainiin, jossa painitaan jo kavereidenkin kanssa.

Lue lisää: www.nallepaini.fi.



Koulupaini

Koululiikunnan osaksi kuuluva koulupaini tarjoaa mahdollisuuden toimintakyvyn kehittämiseen ja energianpurkamiseen. Molskilla rauhoittuu tehokkaasti ja turvallisesti. Samalla kun harjoitellaan sääntöjä ja oman toiminnan kontrolloimista, opitaan ottamaan kaverista vastuu.

Lue lisää: www.edu.fi.



Painiseurasi alueella:



Paini on kansainvälisesti arvostettu urheilulaji, jossa lasketaan olevan kaikki kansalliset muodot huomioiden noin 300 miljoona harrastajaa ympäri maailmaa. Suomessa painitoimintaa on yli sadassa seurassa. Painissa kaikkinaisen vastustajan vahingoittaminen on kielletty ja vastustajan kunnioittamista opetetaan harrastuksen alusta alkaen. Lajissa pyritään erilaisia sidontoja hyväksi käyttäen kaatamaan tai heittämään vastustaja mattoon ja selättämään tai ottamaan riittävä tekninen pistemäärä ottelun voittoon. Lajin olympiaohjelmassa on kaksi painimuotoa. Klassinen eli kreikkalais-roomalainen paini on ollut olympiaohjelmassa vuodesta 1896 lähtien ja siinä otteet on sallittu vain vyötärön yläpuolelta ja jaloilla ei saa sitoa tai kaataa vastustajaa. Vapaapaini on ollut olympiaohjelmassa vuodesta 1904 lähtien ja siinä jalkojen käyttö on sallittua, kuten myös otteet vyötärön alapuolelta. Naisilla on olympiaohjelmassa vain vapaapaini, naiset ovat painineet olympialaisissa vuodesta 2004 lähtien.

...kehittävää

Vaikka paini onkin erittäin suosittu kilpaurheilulaji, voi sitä harrastaa myös omaksi ilokseen. Paini on oivallinen kuntourheilulaji, kun haluaa pysyä terveenä ja elinvoimaisena. Kaikissa treeneissä tulee varmasti hiki ja kunto kasvaa!

...ja edullista

Paini on harrastuksena edullinen. Varusteet ja vuosimaksut eivät vaadi suuria sijoituksia. Harrastuksen pariin ovat tervetulleita kaikki ikään, sukupuoleen ja ihonväriin katsomatta.

Nämä yhdessä tekevät painista maailman parhaan sportin!



Kilpailemaan

Painijat ovat aktiivisia kilpailijoita. Aloittelijasarjat tarjoavat kilpailumahdollisuuksia jo harrastuksen alkutai-paleella. Huipulle tähtäävä nuori voi urheiluakatemioiden ja -opistojen sekä olympiavalmentajien avulla harjoitella ammattimaisesti opintojensa ohella. Maajoukkuetoimintaa järjestetään kadetti-, juniori- ja aikuisikäisille sekä veteraaneille.

Naispaini

Paini sopii tytöille ja naisille erinomaisesti. Naispaini onkin kasvattanut suosiotaan ja harrastajamäärät ovat tasaisesti kasvaneet. Harrastajien joukosta on erottunut myös tähtiä. Niinpä Suomen seuraava olympiamitali saattaa hyvinkin tulla juuri naispainista.

Suomen menestynein laji

Suomalaiset ovat menestyneet painissa kautta aikojen. Suuri yleisö tuntee painin parhaiten miesten kilpalajina, joka on muun muassa tuonut Suomelle enemmän olympiamitaleita kuin mikään muu laji. Olympiavoittajien lisäksi Suomi tunnetaan lukuisista painin maailmanmestareistaan.



Suomen Painiliitto ry

Radiokatu 20
00240 Helsinki

puhelin 09 3481 2394
info@painiliitto.net
www.painiliitto.net

isoweli

www.isoweli.fi

TIKKURILA
urheilupuisto.com

Läntinen Valkoisenlähteentie 52-54, 01300 Vantaa
puh: (09) 839 28050

**Tehosta harjoittelua,
tule leirille
Vantaan Tikkurilaan**

Hyvät leiriolosuhteet ja keskeinen sijainti takaavat onnistuneen leirin.



**Tiedätkö, miten paljon
tulet saamaan eläkettä?**

Uusi verkkopalvelumme kertoo sen ja paljon muuta
hyödyllistä osoitteessa www.varma.fi.

Hyvää työtä.

VARMA



TUNTEET PELIIN.
Veikkauksen urheilupeleillä.

M.VEIKKAUS.FI

VEIKKAUS
Iloa elämään.

Liikkumisen iloa.

Välitetään
toisistamme.



LÄHITAPIOLA
Vakuutukset, pankki ja sijoittaminen