

Harjoitus 1.2

1. Aloitus ja alkuverryttely 10 min

- Nimenhuuto
- Alkuleikki
 - Sairaalahippa

2. Taito- ja valmiusosa 20 min

VOIMISTELUTAITOJEN OPETTELU

- [Kuperkeikka eteenpäin](#)
- [Kuperkeikka sivuttain](#)
- [Kuperkeikka takaperin](#)
- [Kuperkeikka yhdellä jalalla](#) (vuorojaloin ylös)
- [Ukemi](#)
- [Kärrynpyörä](#) oikea/vasen
- [Lentokuperkeikka](#) kaverin yli (taitotason mukaan: kaveri mahallaan/kontallaan/karhunkännissä)
- [Kuperkeikka + lentokuperkeikka](#)

3. Kamppailuosio 30 min

NISKOJEN LÄMMITTELYT yms. painillista

- [Painijan silta, hartioiden käyttö maassa x10](#)
- [Niskajumppa x 20 \(selällään, leuka rintaan\)](#)
- [Voimistelijan silta x 5 \(painijan sillasta nousu voimistelijan siltaan\)](#)
- [Siltakierrot](#) treenausta
- [Siltahyppyjen](#) treenausta
- [Päälläseisannon harjoittelua](#)
- [Mummokeinut vatsallaan/selällään](#) x10
- [Anturan harjoittelua](#)

PAININ TEKNIikka

- [Painiasento vapaa + liikkumiset](#)
- [Jalkoihinmenon harjoittelua itsenäisesti](#)
- [Puolustamisen harjoittelua itsenäisesti](#)
- [Puolustus yhteen jalkaa: käsi mattoon ja jalan vienti taakse](#)
- Drillejä:
 - [Liikkumisia + puolustus + hyökkäys merkistä](#)
- [Puolustusleikki](#): kaveri näyttää kädellä (oikea, vasen tai molemmat), toinen tekee puolustuksen

PAINILIikkeet

- [Kahteen jalkaan meno](#) (ei vielä kaatoa), HUOM! Tarkkaile selän asentoa

KAMPPAILUT (jos aikaa jää)

- [Polvihippa](#) (Kiinnitä huomiota asentoon)

4. Harjoitukset lopputoimet 15min

Loppuleikki: Erilaisia viestijuoksuja joukkueittain

Venyttely