

## Harjoitus 2.1

### 1. Aloitus ja alkuverryttely 10 min

- Nimenhuuto
- Alkuleikki
  - Zombhippa

### 2. Taito- ja valmiusosa 20 min

#### PERUSLIIKUNTATAIDOT/KOORDINAATIO

- [Juoksu + käsien pyörykset eteen/taakse](#)
- [Takaperin juoksu](#)
- [Kylkijuoksu \(sivulaukka\) ylhäällä kädet mukana](#)
- [Kylkijuoksu jalka kokoajan eteen](#)
- [Kylkijuoksu jalka kokoajan taakse](#)
- [Kylkijuoksu jalat ristiin \(vuorotellen eteen/taakse\)](#)
- [Kylkijuoksu alhaalla \(painiasennossa\) ja kääntymiset](#)
- [Marssikäynti](#)
- [Marssijuoksu](#)
- [Pakarajuoksu](#)
- [Polvennostajuoksu](#)
- [Peppyhypy](#)
- [Kinkkaus eteen/taakse/pyörien](#)
- [Oikea-vasen-tasa](#)
- [Oikea-vasen-tasa+läpsy](#)
- [Siltakaadot eteenpäin](#) (tarvittaessa nilkoista kiinni)

#### KETTERYYS

- [Reaktiolähdöt](#)

### 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](#)
- [Anturan harjoittelua](#)

#### PAININ TEKNIikka

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

- [Kahteen jalkaan meno](#) ja kaato, HUOM! Tarkkaile selän asentoa

#### KAMPPAILUT

- [Jalkoihinmeno kamppailu](#): Piste, kun saa jalasta kiinni kahdella kädellä

#### 4. Harjoitukset lopputoimet

Loppuleikki: [Karhunkäynti kamppailu](#) (kaikki zone-alueen reunalle karhunkäyntiasennossa  
Kaikki kaikkia vastaan, tipahtaa pelistä pois, jos polvi, kyynärpää, vatsa tai selkä osuu  
mattoon)

Venyttely