

Harjoitus 2.2

1. Aloitus ja alkuverryttely 10 min

- Nimenhuuto
- Alkuleikki
 - Kuperkeikkahippa

2. Taito- ja valmiusosa 20 min

KETTERYYS

- [Sivuhyppy kaverin kanssa](#). Kaveri makuulla jalat yhdessä. Toinen hyppii tasahyppyllä jalkojen sivuttain (slalom hyppy), **2 x10**
- [Ketteryys jalat](#). Kaveri X-asennossa makuulla, toinen siirtyy jalkopäästä pään viereen ja takaisin jokaiseen väliin astuen **x 10**

Seuraavat tehdään kilpailuina, niin nopeus suoritukseen tulee automaattisesti. 2 x toistot 3+3.

- [Yli-ali](#) kisailu. Kaveri mahallaan/kontallaan/karhunkäynnissä ja toinen hyppää lentokuperkeikalla yli, kääntyy ja syöksyy kaverin alitse.
- [Pukkihyppy- haara-alitus kisailu](#)
- [8-kierrot](#). Kaveri haaraseisonnassa, kaveri kiertää haarojen välissä 8:oa. Jokaisen kerran kun on vastatusten pitää olla pystyasennossa.
- [Kuperkeikka + kääntyminen](#) kilpailu
- [Taakse kierrot kontallaan](#). Kaveri kontallaan, kierrot rintakehä kaverin selässä käsien kanssa ja ilman.

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](#)
- [Turkkilainen](#)

PAININ TEKNIikka

- [Painiasento vapaa + liikkumiset](#)
- [Kahteen jalkaan meno](#) ja kaato
- [Kahteen jalkaan menon puolustus](#)

KAMPPAILUT

- [Jalasta kiinni kamppailut](#)

4. Harjoitukset lopputoimet 15min

LOPPULEIKKI: [Korttipeli](#)

Venyttely