

### Harjoitus 3.1

#### 1. Aloitus ja alkuverryttely 10 min

- Nimenhuuto
- Alkuleikki
  - Pukkihippa

#### 2. Taito- ja valmiusosa 20 min

##### FYYSISTEN PERUSVALMIUKSEN KEHITTÄMINEN

- [Karhu eteenpäin/taakse](#)
- [Rapu eteenpäin/taaksepäin](#)
- [Koira eteenpäin/sivuttain/tasatassu/sladissa](#)
- [Käärme](#)
- [Mittarimato eteenpäin](#)
- [Ankka eteenpäin/taakse](#)
  
- [Krokotiili](#)
- [Askelkyykky eteenpäin](#)
- [Askelkyykky taaksepäin](#)
- [Polviuoksu](#)

##### VOIMISTELU

- [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](#)
- [Päähyppy](#)
- [Puolivoltti](#)

#### 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](#) 2+2
- [Siltahyppyjen](#) treenausta
- [Päälläseisannon harjoittelua](#)
- [Lantion kierrot matossa](#)
- [Siltakaatojen harjoittelua \(paksulle patjalle\)](#)

##### PAININ TEKNIikka

- [Puolustus yhteen jalkaa: käsi mattoon ja jalan vienti taakse](#)

- [Puolustusleikki](#): kaveri näyttää kädellä (oikea, vasen tai molemmat), toinen tekee puolustuksen

#### TEKNIIKAN KERTAUSTA:

- [Kahteen jalkaan meno](#) ja kaato
- [Kahteen jalkaan menon puolustus](#)

#### KAMPPAILUT

- [Jalasta kiinni kamppailut](#)

#### 4. Harjoitukset lopputoimet

Loppuleikki: Kartionryöstöt

<https://youtu.be/4IJM0D8oilc>

<https://youtu.be/Z52TqocnONE>

Leuanvetoja

Venyttely