

Harjoitus 3.2

1. Aloitus ja alkuverryttely 10 min

- Nimenhuuto
- Alkuleikki
 - Haarahippa

2. Taito- ja valmiusosa 20 min

PARIVOIMA

- [Kottikärrykävely](#)
- [Kottikärrykävely yhdestä jalasta](#)
- [Mattoveto kädet niskalla](#)
- [Kaverin veto pystyssä](#)
- [Kaverin veto matossa](#)
- [Kaverin työntäminen selästä](#)
- [Kaverin työntäminen](#) (painiasennossa)
- [Kylkimyyry](#)
- Reppuselkä
- [Kaverin nosto ja kanto ristivyöstä](#)

KEHONHALLINTA PARIN KANSSA

- [Katsastaja](#)
- [Pantterin ylihyppy](#)
- [Pantterin kierrot](#)
- [Pantteri seisonta ja kävely](#)

3. Kamppailuosio 30 min

NISKOJEN LÄMMITTELYT yms. painillista

- [Painijan silta, hartioiden käyttö maassa x10](#)
- [Niskajumppa x 20 \(selällään, leuka rintaan\)](#)
- [Voimistelijan silta x 5 \(painijan sillasta nousu voimistelijan sillaan\)](#)
- [Siltakierrot 3+3](#)
- [Päälläseisannon harjoittelua](#)
- [Lantion kierrot matossa](#)
- [Siltakaatojen harjoittelua \(paksulle patjalle\)](#)

DRILL: Jalkoihinmeno + puolustus harjoittelua 2 x 1min (jalat tikuttaa)

- [Merkistä hyökkäys tai puolustus](#)

PAININ TEKNIikka

- [Puikkaus vapaapainiasennosta](#) (Petra Ollin spesiaali)

KAMPPAILUT

- [Taaksekierto hippa](#)
- [Rullikamppailut](#)

4. Harjoitukset lopputoimet 15min

Loppuleikki: Maa-meri-laiva. HUOM! Kyseiseen leikkiin voi lisäillä erilaisia asentoja eri paikkoihin

- yhdellä jalalla seisomisen laivassa
- kaarijännityksen ja käsillä uintiliikkeen tekemisen meressä
- kuppipidon maalla

Leuanvetoja

Venyttely