

Harjoitus 4.1

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](#)
- [Polvennostojuoksu](#)
- [Peppyhyppyt](#)
- [Kinkkaus eteen/taakse/pyörien](#)
- [Oikea-vasen-tasa](#)
- [Oikea-vasen-tasa+läpsy](#)
- [Siltakaadot eteenpäin](#) (tarvittaessa nilkoista kiinni)
- [Jalkoihin menot](#) oikea/vasen
- [Sylille meno juoksut](#)

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](#) 3+3
- [Siltahyppyjen](#) treenausta
- [Päälläseisannon harjoittelua](#)
- [Anturan harjoittelua](#)

PAININ TEKNIikka

- [Puikkaus vapaapainiasennosta](#)
- [Käsiveto ja jalasta kiinni \(vapaa\)](#)
- [Mattopainiasento](#)

KAMPPAILUT

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

4. Harjoitukset lopputoimet

Loppuleikki: [Tossunryöstö](#)

Venyttely