

Harjoitus 4.2

1. Aloitus ja alkuverryttely 10 min

- Nimenhuuto
- Alkuleikki
 - Sairaalahippa

2. Taito- ja valmiusosa 20 min

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](#)
- [Arabialainen](#)

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](#)

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](#)
- [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:

- Kaikkien aikaisempien tekniikoiden kertaamista
 - [Kahteen jalkaan meno](#) ja kaato
 - [Kahteen jalkaan menon puolustus](#)
 - [Puikkaus vapaapainiasennosta](#) (Petra Ollin spesiaali)
 - [Käsiveto ja jalasta kiinni \(vapaa\)](#)

KAMPPAILUT

- [Jalasta kiinni kamppailut](#)

4. Harjoitukset lopputoimet

Loppuleikki: [Tossunryöstö](#)

Leuanvetoja

Venyttely