

## Harjoitus 7.1

### 1. Aloitus ja alkuverryttely 10 min

- Nimenhuuto
- Alkuleikki
  - Zombihippa

### 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](#)
- [Hylje](#)
- [Aasin potkut](#)

#### REAKTIOLÄHDÖT

### 3. Kampailuosio 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 5+5](#)
- [Siltahyppyjen](#) treenausta x 5
- [Päälläseisannon harjoittelua](#)
- [Rapukäännöt sivuttain/kulmittain](#), 2 kääntöä per suunta

#### PAININ TEKNIikka

- [Niskalenkki polviltaan](#)
- [Häränkääntö pantterissa](#) ja [matossa](#)

#### KAMPAILUT

Seuraavissa taisteluissa kaveri ottaa otteen kiinni ja sitten alkaa kamppailu, esim 20-30s kamppailut.

- Häränkääntö taistelut, kaverille ote kiinni matossa/pantterissa ja yrittää saada kaverin selätettyä
- Niskalenkki otteessa taistelut, kaverilla niskalenkki kiinni ja yrittää selättää. Vastustaja yrittää päästä pois tai olla menemättä selälleen.

### 4. Harjoitukset lopputoimet

Loppuleikki: [Kivi-paperi-sakset](#)

Leuanvetoja

Venyttely