

Harjoitus 7.2

1. Aloitus ja alkuverryttely 10 min

- Nimenhuuto
- Alkuleikki
 - Pukkihippa/[Murtautumiset](#)

2. Taito- ja valmiusosa 20 min

PARIVOIMA

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

KEHONHALLINTA PARIN KANSSA

- [Katsastaja](#)
- [Pantterin ylihyppy](#)
- [Pantterin kierrot](#)
- [Pantteri seisonta ja kävely](#)
- [Siltakaato kaverin selän yli](#)

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](#) 5 + 5
- [Siltahyppyjen](#) treenausta x 5
- [Päälläseisannon harjoittelua](#)
- [Turkkilainen kierrolla](#)

PAININ TEKNIikka

- [Niskalenkki pystystä](#)
- [Häränkäntö pantterissa](#) ja [matossa](#)

KAMPPAILUT

- Painimatsit 3 x1 min

4. Harjoitukset lopputoimet

Loppuleikki: [Karhunkäynti kamppailut](#)

Leuanvetoja ja Venyttely