

Harjoitus 8.1

1. Aloitus ja alkuverryttely 10 min

- Nimenhuuto
- Alkuleikki
 - Kuperkeikkahippa

2. Taito- ja valmiusosa 20 min

KETTERYYS

- [Sivuhypyt kaverin kanssa](#). Kaveri makuulla jalat yhdessä. Toinen hyppii tasahypyllä jalkojen sivuttain (slalom hypyt), **2 x10**
- [Ketteryys jalat](#). Kaveri X-asennossa makuulla, toinen siirtyy jalkopäästä pään viereen ja takaisin jokaiseen väliin astuen **x 10**

Seuraavat tehdään kilpailuina, niin nopeus suoritukseen tulee automaattisesti. 2 x toistot 3+3.

- [Yli-ali](#) kisailu. Kaveri mahallaan/kontallaan/karhunkäynnissä ja toinen hyppää lentokuperkeikalla yli, kääntyy ja syöksyy kaverin alitse.
- [Pukkihyppy- haara-alitus kisailu](#)
- [8-kierrot](#). Kaveri haaraseisonnassa, kaveri kiertää haarojen välissä 8:oa. Jokaisen kerran kun on vastatusten pitää olla pystyasennossa.
- [Kuperkeikka + kääntyminen](#) kilpailu
- [Taakse kierrot kontallaan](#). Kaveri kontallaan, kierrot rintakehä kaverin selässä käsien kanssa ja ilman.

KETTERYYS JALOILLE

- 20s niin nopeaa kuin pystyy:
 - Viivan yli ja takaisin hypyt tasajalkaa
 - Viivan yli ja takaisin sivuhypyt tasajalkaa
 - Viivan yli ja takaisin vuorohypyt

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

PAININ TEKNIikka

- [Niskalenkki pystystä](#)
- [Mattoliikkumiset](#)
- [Rulli](#)

KAMPPAILUT

- Painimatsit 2 x 2min
- Matosta rullikamppailut: 4 x 30s

4. Harjoitukset lopputoimet 15min

LOPPULEIKKI: [Tahmatassu/Ketjunpurku](#)

Venyttely