

## Harjoitus 8.2

### 1. Aloitus ja alkuverryttely 10 min

- Nimenhuuto
- Alkuleikki
  - Pukkihippa

### 2. Taito- ja valmiusosa 20 min

#### PERUSLIIKUNTATAIDOT/KOORDINAATIO

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

#### 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](#)

### 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](#)
- [Rapukäännöt sivuttain/kulmittain](#), 2 kääntöä per suunta

#### PAININ TEKNIikka

- [Rulli](#)
- [Rullin puolustus](#)

#### KAMPPAILUT

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

#### **4. Harjoitukset lopputoimet**

Loppuleikki: Viestijuoksuja

Venyttely