

# Painikouluohjauksen pilotti

## SOITTOLISTAT- YOUTUBEEN

HWJ-Voimistelu-Painikoulu:

[https://youtube.com/playlist?list=PL03v4KFK9cL9cXRRGeSZcf7dye\\_zqo4YX](https://youtube.com/playlist?list=PL03v4KFK9cL9cXRRGeSZcf7dye_zqo4YX)

HWJ-Fysiikka-Painikoulu: <https://youtube.com/playlist?list=PL03v4KFK9cL-nYEnEB6gm1T9B9FVg3irE>

HWJ-Liikuntataidot-Painikoulu: <https://youtube.com/playlist?list=PL03v4KFK9cL9-bjMN2MVQOUlgR9IC76OE>

HWJ-Ketteryys-Painikoulu:

[https://youtube.com/playlist?list=PL03v4KFK9cL8grE4YvDNegUnjOad5\\_2iF](https://youtube.com/playlist?list=PL03v4KFK9cL8grE4YvDNegUnjOad5_2iF)

HWJ-Parikohonhallinta-Painikoulu: [https://youtube.com/playlist?list=PL03v4KFK9cL\\_O-UMsU-c1O3pIVNMcsQGb](https://youtube.com/playlist?list=PL03v4KFK9cL_O-UMsU-c1O3pIVNMcsQGb)

HWJ-Parivoima-Painikoulu:

[https://youtube.com/playlist?list=PL03v4KFK9cL\\_i4pkRV3Ka9a4tPR\\_Z73pd](https://youtube.com/playlist?list=PL03v4KFK9cL_i4pkRV3Ka9a4tPR_Z73pd)

HWJ-Niskat-ja-Taidot-Painikoulu: [https://youtube.com/playlist?list=PL03v4KFK9cL-FLQwaV9mDFnblLJTk\\_PV](https://youtube.com/playlist?list=PL03v4KFK9cL-FLQwaV9mDFnblLJTk_PV)

HWJ-Tekniikka-Painikoulu: [https://youtube.com/playlist?list=PL03v4KFK9cL\\_ASDSB1-cCEWrEi\\_AbOBU3](https://youtube.com/playlist?list=PL03v4KFK9cL_ASDSB1-cCEWrEi_AbOBU3)

HWJ-Kamppailut-Painikoulu:

<https://youtube.com/playlist?list=PL03v4KFK9cL8Lsxq7nqWmJo8oUhtY7NCM>

HWJ-Leikit-Painikoulu

## FYSIIKKA:

Karhu eteenpäin: <https://youtu.be/ek2DJCwr78A>

Karhu taaksepäin: <https://youtu.be/lYLnYd4T564>

Rapu eteenpäin: <https://youtu.be/K5Gate9Z0ho>

Rapu taaksepäin: <https://youtu.be/2ZodrWEbZ-U>

Käärme: <https://youtu.be/vCdMW1ikS68>

Koira eteenpäin: <https://youtu.be/8H9VKcmD4fg>

Koira sivuttain: <https://youtu.be/eVPLZKQEdyg>

Koira sladissa: <https://youtu.be/xZiSWKtuxzM>

Koiran tasatassu: <https://youtu.be/UNoGpZnpNDs>

Mittarimato: <https://youtu.be/j3cvlIymQ-Q>

Ankka eteenpäin: <https://youtu.be/wWj0Dz7r54U>

Ankka taaksepäin: <https://youtu.be/glOu02UOKVc>

Krokotiili: <https://youtu.be/PMXX5ejdVcs>

Askelkyykky taaksepäin: [https://youtu.be/w70t2R7\\_4l0](https://youtu.be/w70t2R7_4l0)

Askelkyykky eteenpäin: <https://youtu.be/VgAxNNMF2kQ>

Hylje: [https://youtu.be/1hBH\\_AQbfKE](https://youtu.be/1hBH_AQbfKE)

Aasin potku: <https://youtu.be/yBQ4SWDYgl0>

## NISKAT ja TAIDOT

Painijan silta ja hartioiden käyttö matossa: <https://youtu.be/G4ryMx-kHxs>

Voimistelijan silta: <https://youtu.be/-ihwUmC6QA>  
Niskajumppa leuka rintaan: <https://youtu.be/M5VwAlGxpRo>  
Päälläseisonta: [https://youtu.be/FbmN4p\\_uslg](https://youtu.be/FbmN4p_uslg)  
Siltakierrot: [https://youtu.be/zuO-y\\_Ebbfg](https://youtu.be/zuO-y_Ebbfg)  
Siltakaato seinää vasten: <https://youtu.be/s3M53MVXsq4>  
Siltakaato paksulle patjalle: <https://youtu.be/mzFQSQ1KRFU>  
Siltakaato puolapuissa: <https://youtu.be/W6Zp7RelmG8>  
Siltahyppy: <https://youtu.be/FWPuRjeVZq8>  
Siltakaato taaksepäin: [https://youtu.be/\\_aTQ06X0PBE](https://youtu.be/_aTQ06X0PBE)  
Lantion kierrot matossa: <https://youtu.be/DW-CIPxsOfo>  
Antura: <https://youtu.be/AbWUYCLrLno>  
Mummokeinu mahallaan: <https://youtu.be/OIDI70fRjZU>  
Mummokeinu selällään: <https://youtu.be/qq6i9BGiM5g>  
Taakse kierrot kontallaan: <https://youtu.be/4-Kk4tVUYWY>  
Turkkilainen kierrolla: <https://youtu.be/36B8N4EieyY>  
Turkkilainen: <https://youtu.be/C4C-DS9cUPE>  
Rapukääntö sivuttain: <https://youtu.be/iiJGJcXdsw>  
Rapukääntö kulmittain: <https://youtu.be/p1XDlJf5qx8>

## **KETTERYYS**

8-kierrot: <https://youtu.be/hxhrXwGgnMc>  
Ketteryys jalat: <https://youtu.be/m097sjicTbc>  
Pukkihyppy-alitus <https://youtu.be/HT5ngacUbQ4>  
Yli-ali: <https://youtu.be/e2P5vjBIHzc>  
Sivuhyppy kaverin yli: <https://youtu.be/PIMJPsy2-qw>

## **PARIVOIMA**

Kottikärryt: <https://youtu.be/rAdbINInOcE>  
Kottikärryt yhdestä jalasta: <https://youtu.be/ValqwYd7Mo4>  
Mattoveto kädet niskalla: <https://youtu.be/n1O8tcWMEpc>  
Kaverin veto pystyssä: <https://youtu.be/WSSydKrEwuo>  
Kaverin veto matossa: <https://youtu.be/v9EANz0AAGM>  
Kaverin työntö: <https://youtu.be/JX9oYZQLhmo>  
Kylkimyyry: <https://youtu.be/jkR1GZA61To>  
Ristivyökannot: <https://youtu.be/WAm0olxdyj4>

## **KAMPPAILUT**

Taaksekierto hippa: <https://youtu.be/5QKXohmUqMo>  
Rullikamppailut: <https://youtu.be/ntO3nXKj31Y>  
Polvipaini: <https://youtu.be/RN-19DIwNF0>  
Polvihippa: <https://youtu.be/giRcWY3emOk>  
Koulupaini: <https://youtu.be/KBesCTgWJRE>  
Jalkoihinmeno kamppailut: <https://youtu.be/FlfJe0gRWto>  
Jalasta kiinni kamppailut: <https://youtu.be/-xC8VRevyJQ>

## **PARIKEHONHALLINTA**

Pantteriseisonta ja kävely: <https://youtu.be/jWTWUeuObqOw>  
Pantterin ylihyppy: <https://youtu.be/laxucRcf8B0>

Pantterikierrot: <https://youtu.be/3w8t1QPzhAA>  
Katsastaja: <https://youtu.be/YETcF3GibVM>  
Parikuperkeikka: <https://youtu.be/KkB21pimguk>  
Siltakaadot kaverin kanssa: <https://youtu.be/Ezj9tx8XMFs>

### **VOIMISTELU:**

Kuperkeikka eteenpäin: [https://youtu.be/n16\\_91fJO60](https://youtu.be/n16_91fJO60)  
Kuperkeikka takaperin: <https://youtu.be/qQN7qbHoZyg>  
Kuperkeikka sivuttain: <https://youtu.be/i4CCdJjGk4>  
Kuperkeikka yhdellä jalalla: <https://youtu.be/Lt2Nj992igM>  
Ukemi: <https://youtu.be/z6K6vMIGAHY>  
Kärrynpyörä: <https://youtu.be/Ew56tKbq-C8>  
Puolivoltti: <https://youtu.be/iucvG0UYeZl>  
Päähyppy: <https://youtu.be/JiP6uKOzPd8>  
Lentokuperkeikka: <https://youtu.be/pyKgimioab4>  
Kuperkeikka+lentokuperkeikka: <https://youtu.be/YFEVxbosa3s>  
Kuperkeikka yhdellä jalalla: <https://youtu.be/Lt2Nj992igM>  
Kuperkeikka kääntyminen: <https://youtu.be/zMNf11NSkSQ>  
Arabialainen: <https://youtu.be/vr3TQUqK0OM>  
Siltakaadot eteenpäin: <https://youtu.be/uzRmvT3GhbQ>

### **PERUSLIIKUNTATAIDOT:**

Käsien pyörytykset: <https://youtu.be/fmcCQCdbPk4>  
Käsienpyörytykset takaperin: <https://youtu.be/etQhJ3RdQ10>  
Sivulaukka: <https://youtu.be/tywx3n2Nx9g>  
Kylkijuoksu jalka taakse: <https://youtu.be/vXGvtt7REyY>  
Kylkijuoksu jalka eteen: <https://youtu.be/NfAWCsAL9C4>  
Kylkijuoksu jalat ristiin: <https://youtu.be/XC8nQPOxWdE>  
Kylkijuoksu alhaalla: <https://youtu.be/FX5Cq2xerAl>  
Sivulaukka käännöllä: <https://youtu.be/4A5Ac0-UFCk>  
Marssikäynti: <https://youtu.be/Rv15Q8gFY70>  
Marssijuoksu: <https://youtu.be/hNg5H4qJiQl>  
Pakarajuoksu: [https://youtu.be/11dU8\\_AaOQE](https://youtu.be/11dU8_AaOQE)  
Polvennostajuoksu: <https://youtu.be/1-xcNefKqho>  
Peppuhypyt: <https://youtu.be/3x47NZeo5Ks>  
Kinkkaus eteen: <https://youtu.be/EHjd3wCVQB4>  
Kinkkaus taaksepäin: <https://youtu.be/lneaNXyne8E>  
Kinkkaus pyörien: <https://youtu.be/bhhblOtolG0>  
Oikea vasen tasatassu: <https://youtu.be/kiba7uxvztl>  
Oikea vasen tasatassu läpsy: <https://youtu.be/ugEpUyKirvc>  
Siltakaadot eteenpäin: <https://youtu.be/uzRmvT3GhbQ>  
Jalkoihinmeno: <https://youtu.be/lZ7lbc8amw>  
Takaperin juoksu: <https://youtu.be/k98-4-mB90>  
Sylille meno juoksut: [https://youtu.be/Rj4\\_qlSe-Q](https://youtu.be/Rj4_qlSe-Q)  
Polvi juoksu: <https://youtu.be/xxk7EwQAiig>

### **TEKNIIKAT:**

Käsivarsiheiton tiputus: <https://youtu.be/acddQHE4p-w>

Käsivarsiheiton tiputus ja kuperkeikka: <https://youtu.be/fN2XiuKfGkY>  
Käsivarsiheitto: <https://youtu.be/0UiwkdGDjDE>  
Käsivarsiheiton puolustus: <https://youtu.be/IMp86WAnhB8>  
Käsipaini: <https://youtu.be/Mlp6H7ytGKc>  
Jalkojen liikkuminen kreko: <https://youtu.be/hSLncMZoK3E>  
Häränkääntö pantterista: [https://youtu.be/S\\_gSsntui4M](https://youtu.be/S_gSsntui4M)  
Häränkääntö matossa: <https://youtu.be/xWFJEfBaG2w>  
Painin sidontaotteet: <https://youtu.be/1NCY8-pY-Rw>  
Painiasento ja liikuttelut - kreko: <https://youtu.be/yx8VKW1xqIU>  
Niskalenkki: <https://youtu.be/6XQjCOB613w>  
Niskalenkki polviltaan: <https://youtu.be/yTlla2bPpaA>  
Mattopainiasento: [https://youtu.be/p\\_R4QqKym4c](https://youtu.be/p_R4QqKym4c)  
Mattopaini: <https://youtu.be/8XH9hKVlpRU>  
Mattoliikkumiset: <https://youtu.be/dkCfllnMGLQ>  
Käsiveto kreko: <https://youtu.be/qIWEz8q8hi8>  
Puikkaus kreko: <https://youtu.be/t-74f4Z8dUI>  
Puolisnelsson: <https://youtu.be/8GSn-sOPD-M>  
Puolisnelssonin puolustus: <https://youtu.be/1zE7NFtzrpc>  
Rulli: <https://youtu.be/1wBtLRC4Pw8>  
Rullin puolustus: <https://youtu.be/-qp7mzxq4xq>  
Syllille meno: <https://youtu.be/bvc2-HOhmxA>  
Vääntö: <https://youtu.be/jmWtMYjDWd0>  
Kahteen jalkaan menon puolustus: <https://youtu.be/u2ATkxkxbyY>  
Kahteen jalkaan meno: <https://youtu.be/TZgZaM4SAtk>  
Painiasento vapaa: <https://youtu.be/DHhJVgtV1Us>  
Painiasento + liikkumiset vp: <https://youtu.be/1o1ntKy1B5E>  
Merkistä hyökkäys tai puolustus: <https://youtu.be/2Oek3rzC2IE>  
Käsiveto ja jalasta kiinni vapaa: <https://youtu.be/3sSHB6lrLAM>  
Puikkaus vapaa: <https://youtu.be/SP1JG-o6u10>  
Puolustamisen harjoittelu itsenäisesti vp: <https://youtu.be/-Rq1qK4n39U>  
Puolustus yhteen jalkaan: [https://youtu.be/e\\_JQqHnyxeg](https://youtu.be/e_JQqHnyxeg)  
Puolustus yhteen ja kahteen jalkaan: <https://youtu.be/b187bYA9b0I>  
Puolustusleikki: [https://youtu.be/Drhs\\_eKQzkE](https://youtu.be/Drhs_eKQzkE)

## **PELIT ja LEIKIT**

Tossun ryöstö: <https://youtu.be/gomiswznO3U>

Kartion ryöstö:

<https://youtu.be/4IJM0D8oIlc>

<https://youtu.be/Z52TqocnONE>

Kivi-paperi-sakset: <https://youtu.be/bFJXOg78qB8>

Korttipeli: <https://youtu.be/uP-OlybqHIQ>

Liikuttelut:

<https://www.instagram.com/p/CIBf-P9Fde/?igshid=1paqdwxy6xInt>

[https://youtu.be/\\_sqgLcTA8Mk](https://youtu.be/_sqgLcTA8Mk)

Murtautuminen: [https://youtu.be/d7by\\_IVi37I](https://youtu.be/d7by_IVi37I)

Ristinolla: <https://youtu.be/7OMchMRJSPE>

Tahmatassu: <https://youtu.be/7VOKHxRhAY>

Ketjunpurku: <https://youtu.be/JVfh7G87F4w>

Köyden veto: <https://youtu.be/zEnQP9n6kCw>

Reaktiolähdöt: <https://youtu.be/PYInN7qTPf8>

Karhunkäynti kamppailu: <https://youtu.be/yhSsqSHIPEQ>