

Harjoitus 1.1

1. Aloitus ja alkuverryttely 15 min

- Yleinen ohjeistus
- Sääntöjen tekeminen yhdessä laatiminen
- Alkuleikki
 - Zombhippa

2. Taito- ja valmiusosa 20 min

VOIMISTELUTAITOJEN OPETTELU

- [Kuperkeikka eteenpäin](#)
- [Kuperkeikka sivuttain](#)
- [Kuperkeikka takaperin](#)
- [Kuperkeikka yhdellä jalalla](#) (vuorojaloin ylös)
- [Ukemi](#)
- [Kärrynpyörä](#) oikea/vasen

FYYSISTEN PERUSVALMIUKSEN KEHITTÄMINEN

- [Karhu eteenpäin/taakse](#)
- [Rapu eteenpäin/taaksepäin](#)
- [Koira eteenpäin/sivuttain/tasatassu/sladissa](#)
- [Käärme](#)
- [Mittarimato eteenpäin](#)
- [Ankka eteenpäin](#)

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

PAININ TEKNIikka

- [Painiasento vapaa + liikkumiset \(eteen/taakse/oikea/vasen\)](#)
- [Jalkoihinmenon harjoittelua itsenäisesti](#) (etummaisena jalan polvi ekana mattoon)
- [Puolustamisen harjoittelua itsenäisesti](#)

KAMPPAILUT

- [Polvihippa](#)
- [Taaksekiertohippa](#)

4. Harjoitukset lopputoimet, 15min

Loppuleikki: [Korttipeli](#)

Venyttely