

Petra Olli voittaa venäläisen vastustajansa maaliskuussa 2015 Puolassa käytyjen 23-vuotiaiden EM-kisojen finaaliassa.



PAINITAAAN!

Painissa kamppaillaan ilman lyöntejä ja potkuja käyttäen erilaisia otteita, sidontoja, nostoja ja heittoja. Laji vaatii lihaskuntoa, kestävyyttä, räjähtävyyttä ja koordinaatiota.

Antti Pekkala, seurakehittäjä/koordinaattori, Suomen Painiliitto

Paini oli mukana jo antiikin olympialaisissa. Painia harrastettiin antiikin Kreikassa miehisen sotilaskunnan parantamiseksi. Monilla kansoilla on omat perinteiset painimuotonsa, kuten mongolialainen paini ja turkkilainen öljypaini.

Tavoitteena painiottelussa on ensisijaisesti saada vastustaja selälleen. Useimmat ottelut päättyvät nykyisin kuitenkin pistevoittoon. Vastustaja pyritään selättämään tai tekemään enemmän pisteiden arvoisia suorituksia kuin vastustaja taitavalla tekniikalla ja käyttäen hyväksi vastustajan omia virheitä. Suoritus pisteitä (1-5) saa-daan erilaisista heitoista, nostoista, kaadoista, alle vienneistä, väännöistä, vyörytyksistä, passauksista jne. Ottelu aloite-

taan aina pystypainilla, mutta ottelutilanteiden myötä painitaan myös matosta.

Painista puhuttaessa tarkoitetaan useimmiten Olympiakisojen ohjelmassa olevia kreikkalais-roomalaista painia, vapaapainia ja naispainia. Paini on ollut mukana kaikissa nykyaikaisissa Olympialaisissa ja naispaini Ateenan vuoden 2000 Olympialaisista lähtien. Suomalaispainijat ovat saavuttaneet yhteensä 27 olympiavoittoa ja laji on yksi Suomen menestyneimmistä urheilulajeista.

Paini on taitolaji, joka kehittää henkistä voimaa, luovuutta, mielikuvitusta, nopeaa reaktiokykyä, ketteryyttä, koordinaatiota ja yksilöllisyyttä. Harrastuksen voi aloittaa jo nuorena noin

6-7 vuotiaana, ja se sopiikin ni-men-omaan lapsille voimataidon kehittä-jänä. Painissa voi myös aloittaa kilpailun varhaisessa vaiheessa, sillä aloittelijoille on omia sarjoja. Kilpailuissa saman painoiset henkilöt painivat omissa sarjoissaan ja tämän lisäksi ikäkausi-kilpailuissa saman ikäiset ovat omissa sarjoissaan painoluokan mukaan.

Suomessa painia hallinnoi Suomen Painiliitto ja painin maailmanlaajuinen kattojärjestö on United World Wrestling eli UWW.

Lisätietoja:

www.painiliitto.net
www.unitedworldwrestling.org
www.kamppailulajit.net