Pääsenhän minäkin mukaan seminaarin nassikkapainin sisältö

Koordinaatio/liikkumis harjoitukset

* karhukävely
* rapukävely
* sivuloikka, kädet maassa, lähtö syväkyykystä
* sammakkohyppy
  + lähtö syväkyykystä
  + kädet eteen maahan ja loikka
* kottikärry
  + pari ottaa jaloista kiinni ja edetään käsien varassa
* kääpiökävely
  + kävelyä syväkyykkyasennosta
* tasaloikat
  + hyvä jousto polvista
* yhden jalan loikat
  + hyvä jousto polvesta

Leikit

* klöntti
  + karhukävely
  + sammakkohyppy
  + sivuloikka
  + yhdistelmä
  + loikat
* rajataan alue, jossa osallistujat liikkuvat
* valitaan alussa 1-3 klönttiä, jotka liikkuvat erikoisilla tavoilla, muut normaalisti
* klöntit alkavat ottamaan muita kiinni
* kiinni jäädessään muuttuu myös klöntiksi

Painit

* selät vastakkain työntö
* merimiespaini
* kaverin työntäminen eteenpäin
  + kasvot vastakkain
* horjutuspaini molemmilla käsillä
  + kun jalka irtoaa maasta niin häviää
* sumopaini (alueelta pois)
  + yhdistelmä kahdesta edellisestä
  + tavoitteena saada kaveri liikutettua sovitulta alueelta pois
* kääpiöpaini
  + molemmat syväkyykyssä
  + tavoitteena horjuttaa kaveri selälleen, mahalleen tai kyljelleen
* pallopaini
  + yritetään saada pallo itselle ja pitää sitä hallussa
  + kaveri yrittää saada palloa pois itselleen
* ylösnousupaini
  + mahaltaan tai selältään
  + kaveri makaa toisen kaverin päällä ja pyrkii estämään hänen ylösnousuaan

Tuomo Tynkkynen

TumeMove

@tumetynkkynen