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