



# Suomen Painiliitto ry

## Finnish Wrestling Federation

LEIRIKUTSU

31.1.2006 / 1.2.2006

### VAPAAPAINILEIRI

**Aika** 10. - 12.02.2006  
**Kokoontuminen pe 10.2. klo 17.30**

**Paikka** Pajulahti

#### Kutsuttavat

Liiton kustannuksella:

M+J 60kg: Antti Uusitalo, Matti Mikkilä  
M+J 66kg: Jouni Rosenlöf, Tomi Heinänen  
M+J 74kg: Henri Välimäki  
M+J 84kg: Jari Olmala, Eetu Peltola  
M+J 96kg: Tero Perkkiö  
N 48kg: Sarianne Savola  
N 51kg: Tiina Vainionpää  
C 42kg: Niko Rautio  
C 44kg: Emmi Alanen  
C 54kg: Niko Kettunen  
C 63kg: Rolle Rantala 14 kpl

Seuran kustannuksella:

M 60kg: Jukka Hyytiäinen, Jarmo Hyytiäinen, Lauri Volanto  
M 66kg: Aleks Kulkorpi  
M 74kg: Daniel Tenhunen, Erno Pilli, Juha-Matti Saariaho, Jesse Tuominen  
M 84kg: Petri Sakko  
M 96kg: Pekka Rintamäki, Juuso Liukko  
C 58kg: Janne Ritola, Ville Perkkiö  
NJ 51kg: Marika Stenberg, Heidi Ruismäki 15 kpl

#### HUOM!

**Ilman voimassa olevaa painilisenssiä ei voi osallistua leirille!**

Ohjelma

Pe 10.02 klo 17.30-17.55 Majoittuminen  
Pe 10.02 klo 18.00-19.30 Painiharjoitus (4): Uudet tekniikat, Ottelut 2 x 7 x (45s/pal 15s), taistelutilanteet 6 x (45s/pal 15s)  
Pe 10.02 klo 19.30-20.00 Päivällinen  
Pe 10.02 klo 20.00-21.00 Luento: EM -näytöt ja valintakriteerit + MM 2005 VIDEO  
La 11.02 klo 07.15-07.45 Aamiainen  
La 11.02 klo 09.00-10.30 Painiharjoitus(3): Uudet tekniikat kertaus, taistelutilanteet, jalkoihin menot (ruutia loppuunvientiin)  
La 11.02 klo 11.00-12.00 Lounas  
La 11.02 klo 13.30-15.00 Painiharjoitus(2): puolustus ja vastahyökkäys (reakointi ja kovuus) + pallopeti  
La 11.02 klo 17.00-18.30 Painiharjoitus(5): Ottelut 3 x (5 x 45s/pal 15s)/pal 2min + taistelutilanteet 2 x 4 x (45s/15s)/pal 2min  
La 11.02 klo 18.45-19.15 Päivällinen  
La 11.02 klo 19.30-20.30 Luento: Pietarin harjoituskeskuksen mahdollisuudet  
Su 12.02 klo 07.15-07.45 Aamiainen  
Su 12.02 klo 09.00-10.30 Painiharjoitus(3): Mattotekniikka ja Clinch - taistelutilanteet  
Su 12.02 klo 11.00-11.30 Lounas  
Su 12.02 klo 13.00-14.00 Painiharjoitus(5): Ottelut 3 x (5x45s/pal 15s)/pal 2min  
Su 12.02 klo 14.00 Leirin päätös ja kotiinlähtö. Ohjeet Pietariin lähtijöille

Mikäli et pääse tulemaan leirille, ilmoitathan siitä allekirjoittaneelle (050 326 3569).

Leiriterveisin

**Hannu Rantala**

Hannu Rantala

