

**TEAM 2012 ja EDUSTUSMIESTEN LEIRIN OHJELMA 12.-14.05.2006**

<b>Pe 12.05</b>	<b>klo 17.00</b>	<b>Kokoontuminen ja majoittuminen</b>		
	<b>klo 17.15-18.45</b>	<b>Painiharjoitus A ja B KOVUUS 5</b>		
		AV(kuntopiiri, lajiliikkeet, akrobatia, venyttelyt)	20´	
		Tekniikkaottelu 10min (omaa spesiaalitekniikkaa)	10´	30´
		Tekniikka	15´	45´
		Uusi clinch –ote tekniikkana 10min		
		jalkojen altaveto + variaatiot		
		Taistelutilanteet: 10 x 2 x 45s pal 15s/30s	20´	65´
		Ottelut: 2 x 5 x 2min	30´	95´
		Venyttelyt	5´	100´
	<b>klo 19.00-19.30</b>	<b>Päivällinen</b>		
<b>La 13.05</b>	<b>klo 07.45-08.15</b>	<b>Aamulenkki + paini+ venyttely Ryhmä B KOVUUS 2</b>		
	<b>klo 09.00-11.00</b>	<b>Painiharjoitus Ryhmä A KOVUUS 4</b>		
		AV: Pallopelejä 10, permantov, lähdöt, venyttelyt	25´	
		Taistelutilannetekniikat:	40´	65´
		- yhdestä jalasta pää ulkopuolella		
		- yhdestä jalasta pää sisäpuolella		
		- krvattipuolelta		
		Taistelutilanteet: 4 x (4 x 2 x 45) pal 15s/30s/2min	35´	100´
		Tekniikka:		
		jalkojen ristiilaitto (croslegs)	10´	110´
		Venyttelyt	10´	120´
	<b>klo 10.30-12.20</b>	<b>Ryhmä B KOVUUS 3</b>		
		AV: juoksu, loikat, hypyt, kp + venyttelyt	20´	
		Taistelutilannetekniikka	40´	60´
		Pystytekniikka: jalkoihin menot	20´	80´
		Taistelutilanteet: 2 x (4 x 2 x 45s) pal 15/30s/2min	18´	98´
		Ottelut: 3 x 2min (jokaiseen loppuun clich)	8´	104´
	<b>klo 11.30</b>	<b>Lounas ryhmä A</b>		
	<b>klo 12.30</b>	<b>Lounas ryhmä B</b>		
<b>La</b>	<b>klo 12.30-13.30</b>	<b>Luento ryhmä A:</b>		
		- kilpailuun valmistautuminen		
		- painonpudotus ja tankkaus		
<b>La</b>	<b>klo 13.45-14.30</b>	<b>Luento ryhmä B:</b>		
		- painijan harjoittelu		
<b>La</b>	<b>klo 14.30-16.10</b>	<b>Painiharjoitus A ja B</b>		
		Ryhmä A KOVUUS 2		
		AV: kuntopiiri, permantov., hyvät venyttelyt	20´	
		Tekniikkapainiottelu:höntsäystä (liikettä, hikeä, ei voimaa)	20´	40´
		Tekniikka:	20´	60´
		- jalkojen puolustus + taaksekierto + mattoliike		
		- jalkojen puolustus + reisinosto		
		- jalkojen puolustus + ylivienti		
		- jalkojen puolustus + reisitaitto		
		- jalkojen puolustus + leukamononen		
		Oma spesiaali 1: 2 x 5min	10´	70´
		Oma spesiaali 2: 2 x 5min	10´	80´
		Mattopainia: 2 x 3min	7´	87´
		Venyttelyt	20´	97´

<b>La</b>	<b>klo 16.30-17.00</b>	<b>Päivällinen</b>		
<b>La</b>	<b>klo 17.00-17.45</b>	<b>Luento a ja b</b> - ravinto, vitamiinit ja suoja-aineet		
<b>La</b>	<b>klo 18.30-20.30</b>	<b>Painiharjoitus A ja B</b> AV: omatoiminen 15min ja hiki pitää olla Tekniikkapainiottelu: Tekniikka ryhmä B Ottelut ryhmä A 5 x (3 x 2min) pal 30s/7min Ottelut ryhmä B 3 x (3 x 2min) pal 30/7min Tekniikkapainiottelu: höntsäystä Venyttelyt	15´ 10´ 25´ 70´ 45´ 10´ 15´	95´ 105´ 120´
<b>La</b>	<b>klo 20.30-21.30</b>	<b>Luento pojat</b> - videoanalyysiä SEN MM 2005 <b>Luento tytöt</b> - videoanalyysiä NAISTEN MM 2005		
<b>Su 14.05</b>	<b>klo 07.45-08.15</b>	<b>Aamulenkki + paini + venyttely KOVUUS 2</b>		
<b>Su</b>	<b>klo 08.15-08.45</b>	<b>Aamupala</b>		
<b>Su</b>	<b>klo 10.30-12.00</b>	<b>Painiharjoitus KOVUUS 3</b> AV: pallopelejä, kp, venyttelyt Tekniikka: kerrataan osa leiritekniikasta - jalkojen puolustus + taaksekierto + mattoliike - jalkojen puolustus + reisinosto - jalkojen puolustus + ylivienti - jalkojen puolustus + reisitaitto - jalkojen puolustus + leukamononen - jalkojen ristiilaitto (croslegs) - jalkojen altaveto + variaatiot Tekniikkapainiottelu Tehtävöittelut: 5 x 2 x 1min pal 30s/1min	20´ 40´ 10´ 20´	60´ 70´ 90´
<b>Su</b>	<b>klo 12.00-12.45</b>	<b>Luento: leirin päätös ja ohjeet jatsoon</b>		
<b>Su</b>	<b>klo 12.45-</b>	<b>Lounas</b>		

Leirin PÄÄTEEMAT ovat taistelutilannetekniikat ja puolustustekniikat

## **TEAM 2012 LEIRIKUTSU VAPAAPAINI 12.-14.05.2006 Kuortane**

P 42kg: **Niko Rautio (SPL)**

P 46kg:

P 50kg: **Juha Uusitalo (SPL), Matias Savola (SPL), Jonas Honkanen (SPL)**

P 54kg: **Niko Kettunen (SPL)**

P 58kg: **Ville Perkkiö (SPL), Janne Ritola (SPL)**

P 63kg: **Rolle Rantala (SPL)**

T 44kg: **Emmi Alanen (SPL)**

T 52kg: **Tiina Ylinen (SPL)**

T 52kg: **Johanna Hautala (SPL)**

### **CADETIT SEURAN KUSTANNUKSELLA:**

P 42kg: **Petteri Martikainen (HPM), Karvan Ahmadi (VaaTo)**

P 46kg: **Tenho Palmroth (TaVo), Jere Kunnas (HPM), Sami Ponsiluoma (VVV)**

P 54kg: **Otto Lahtinen (HPM),**

P 63kg: **Mohammad Ashem Ehsan (HyPk) Ville Heino (PPM), Sebastian Mäenpää (VVV)**

P 76kg: **Joonas Pajunen (RV)**

P100kg: **Aleksi Stenfors (EsU)**

T 38kg: **Pia-Maria Koski (IK), Piritta Martikainen (HPM)**

T 40kg: **Emilia Uusiranta (IK)**

T 44kg: **Marjaana Nevanmäki (AK), Ida Lampinen (TaPs), Jenni Ihanamäki (NoPy)**

T 50kg: **Viivi Luoma (HPM), Mia Korpela (IK)**

T 62kg: **Sini Pilli (SPL)**

## **SENIOREIDEN JA JUNIOREIDEN VAPAAPAINILEIRI 12.-14.05.2006 Kuortane**

N 48kg: **Sarianne Savola (SPL), Tiina Vainionpää (SPL)**

M 66kg: **Jouni Rosenlöf (SPL)**

M 74kg: **Henri Välimäki (SPL)**

### **SENIORIT SEURAN KUSTANNUKSELLA:**

M 60kg: **Lauri Volanto (HPM),**

M 66kg: **Jukka Hyytiäinen (ViVo), Jarmo Hyytiäinen (ViVo),**

M 84kg: **Tomi Lahti (HPM)**

M 96kg: **Pekka Rintamäki (YKV)**

### **JUNIORIT SEURAN KUSTANNUKSELLA:**

M 55kg: **Ville Lehtikangas (ViVo)**

M 60kg: **Antti Uusitalo (HaHe), Kobad Ahmadi (VaaTo)**

M 66kg: **Aleksi Kulokorpi (EsU), Janne Mäkinen (VVV)**

M 74kg: **Henri Leino (HPM), Erno Pilli (HyPk), Juha-Matti Saariaho (VVV), Daniel Tenhunen (EsU)**

N 51kg: **Heidi Ruismäki (KuKu)**

### **VAHVISTANEET 37 + 2**

Paikkoja on rajoitetusti. Kutsuttuja 46 ja paikkoja 35:lle ensimmäiselle tulonsa vahvistaneella.