



# SUOMEN PAINILIITTO

*Finnish Wrestling Federation*

LEIRIKUTSU

6.2.2007

## **TEAM 2012 VAPAAPAINILEIRI 16. – 18.2.2007 KUORTANE**

### TEAM 2012: liiton kustannuksella

P42 kg: Petteri Martikainen  
P46 kg: Karvan Ahmadi  
P50 kg: Jere Kunnas, Ronny Rännälä  
P54 kg: Niko Rautio  
P58 kg: Jonas Honkanen, Janne Ritola, Matias Savola  
P69 kg: Ville Heino  
T38 kg: Nathalie Nurminen  
T49 kg: Emmi Alanen

### TEAM 2012 HAASTAJAT: seuran kustannuksella. Hinta n. 95 e maksetaan paikan päällä

T35 kg: Petra Olli LaVe  
T40 kg: Emilia Uusi-Ranta IK  
T46 kg: Viivi Luoma HPM  
T56 kg: Jenni Ihanamäki KooVee  
T63 kg: Emma Ihaksi Pilke  
P38 kg: Olli-Pekka Tuumi PPM, Juuso Latva-Kiskola VVV  
P42 kg: Oskari Lehtonen KarkU  
P46 kg: Kare Molander LoVo, Niku Saranpää SPM  
P54 kg: Valtteri Nieminen EsU  
P58 kg: Juho Ihanamäki PPM  
P58 kg: Vadud Balakhanov HPM  
P85 kg: Aku Forsman PPM, Imad Amirkhani VaaTo

Valmentajat: Hannu Rantala pe-la, Pasi Kohtala su

**Vahvista tulosi välittömästi Hannu Rantalalle. Jos liiton kustannuksella olevista on poissa, valitaan haastajista vastaava määrä tilalle.**

Hannu Rantala  
050 326 3569  
[hannu.helsingin.painimiehet@kolumbus.fi](mailto:hannu.helsingin.painimiehet@kolumbus.fi)

## Ohjelma:

### Perjantai 16.2.2007

klo 17.00 - 17.30 Kokoontuminen ja majoittuminen  
klo 17.15 - 18.45 Painiharjoitus  
klo 18.45 - 19.15 Päivällinen  
klo 19.30 - 20.15 Luento: Leiritys- ja kilpailuohjelma kevät 2007 ja arvokisavalinnat

### Lauantai 17.2.2007

klo 09.30 - 11.45 Painiharjoitus:  
- Tekniikka: Taistelutilanteet  
- Taistelutilanteet 4 x 6 x 1,5min/30s/2min  
Lounas  
klo 12.00 - 12.30 Luento: Tekniikkaharjoittelun painopisteet  
klo 12.30 - 13.15  
klo 14.00 - 15.00 Pallopelejä  
klo 15.00 - 16.00 Painiharjoitus:  
Tekniikka: pystyliikkeitä  
klo 16.15 - 16.30 Päivällinen  
klo 18.15 - 19.45 Painiharjoitus:  
Tekniikka: pystyteknikka  
Ottelut: 3 x 3 x 3min/30s/5min

### Sunnuntai 18.2.2007

klo 09.30 - 11.45 Painiharjoitus:  
- tekniikka matto  
- mattopainiottelut + taistelutilanteet 2 x 10 x 2 x 1min/30s/5min  
klo 11.45 - 12.30 Luento: ohjeet kotiharjoitteluun  
klo 12.30 - Lounas ja kotiinlähtö