

Harjun Woiman painijan polku

HARJOITUSRYHMÄ	Ohj/vko	% kokonaisakt.	Valmiuksia kamppailutaidoille	Perusliikuntataidot ja voimistelu	Fuys taidot ja ominaisuudet	Psyykkisen kehittymisen tukeminen
Nallepaini (2-4 v)	1 krt 60'	5/100	Matolla liikkuminen	Konitaaminen	Tasapainon kehittäminen	Yhteinen harrastus vanhemman kanssa
			Tasapainoinen asento	Juokseminen	Hyppääminen - alkeis	Liikunnan ja oppimisen ilo
Nassikkapaini (4-6 v)	1 krt 60'	5/100	Työntäminen	Hyppääminen	Heittäminen - alkeis	
			vetäminen	Kierminen		
Kamppailutaitojen alkeet	1 krt 60'	5/100	Ryöminen	Ryöminen		
				Opettelu avustettuna		
Kamppailutaitojen alkeet	1 krt 60'	5/100	Tasapainoinen asento	Eläinkäynnit	Juokseminen	Psyykkisen kehittymisen tukeminen
			Kamppailuleikit matossa	Kuperkeikat avustetusti eteen - taakse	Hyvä tasapaino liikkeessä ja paikoillaan	Yhteinen harrastus vanhemman kanssa
Kamppailuleikit polviltaan	1 krt 60'	5/100	Kamppailuleikit pystystä	Kärnypyörän alkeet	Heittäminen	Liikunnan ja oppimisen ilo
				Sillan alkeet	Kierminen	Toimiminen painin kanssa
Kamppailuleikit pystystä	1 krt 60'	5/100		Edelleen avustettua toimintaa	Tasapaino-, ketteryy- ja liikkuvuusleikkejä	
Karhunpaini (7-9 v)	1-2 krt 60'	10/100	Lajitaitojen alkeet	Perusliikuntataidot ja voimistelu	Fuys taidot ja ominaisuudet	Psyykinen kehitys ja motivaatio
			Painiasento + perussidonnat	Eläinliikkumiset	Liikkumisen ketteryy	Toimiminen ryhmässä
Karhunpaini (7-9 v)	1-2 krt 60'	10/100	Mattopainiasento	Kuperkeikat jatkuen	Hyvä tasapaino liikkeessä ja paikoillaan	Innostus oppia uusia taitoja
			Sivuheittojen alkeet	Kärnypyörät	Koordinaation kehittäminen	Kiinnostus kampailla
Karhunpaini (7-9 v)	1-2 krt 60'	10/100	Peruspuolustukset edellisiin	Sillat (painija/voimistelijä)	Alkeisliikkuvuusharjoitteet	
			Puikkaus ja taitto	Päälläseisonta		
Karhunpaini (7-9 v)	1-2 krt 60'	10/100	Perusväännot ja puolustus	Pystynoja renkailla		
Painikoulu (8-11 v)	2 krt 60-75'	15/100	Peruslajitaidot	Perusliikuntataidot ja voimistelu	Fuys taidot ja ominaisuudet	Psyykinen kehitys ja motivaatio
			Painiasennot + sidonnat	Lento- ja käsilläseisontakuperkeikka	Ketteryyden edelleen kehittäminen	Oppiminen ryhmässä
Painikoulu (8-11 v)	2 krt 60-75'	15/100	Sivuheitot oik/vas	Kärnypyörät oik/vas	Kiipeilytaitojen opettelu	Kiinnostus kehittyä lajitaidoissa
			Puikkaus, taitto, käsiveto	Päähyppyn ja puolivoltin alkeet	Liikkeiden yhdistäminen	Kiinnostus aloittaa kilpaileminen
Painikoulu (8-11 v)	2 krt 60-75'	15/100	Puolustaminen pystyheittoihin	Käsiläseisonta tuettuna	Liikkuvuusharjoittelun opettelu	
			Vyörytys + puolustus	Sillassa kierrot		
Painikoulu (8-11 v)	2 krt 60-75'	15/100	Kravatti matosta sivulle + puolustus	Kulmanoja renkailla		
Painiryhmä 1 (10-12 v)	2-3 krt 75'	20-30/100	Lajitaidot	Perusliikuntataidot ja voimistelu	Fuys.suorituskyky ja ominaisuudet	Psyykinen kehitys ja motivaatio
			Kasipainin perusteet	Kärnypyörät/arabialainen	Liikkumistaitojen edelleen kehittäminen	Halu kehittyä taidoissa
Painiryhmä 1 (10-12 v)	2-3 krt 75'	20-30/100	Sivuheitot ja taaksemenot tilanteista	Päähyppy, puolivoltin, käsilläseisonta	Lajivoimaharjoittelun perusteet	Halu kehittyä fyysisesti
			Yliheitot (alkeet) ja taitot	Puolivoltin taakse (alkeet)	Nopeusharjoittelun perusteet	Kiinnostus kilpailuun ja oppia painimaan
Painiryhmä 1 (10-12 v)	2-3 krt 75'	20-30/100	Kravatti pystystä ja matosta	Voltin (alkeet)	Lihaskuntoharjoittelun perusteet	Suhtautuminen vastoinkäymisiin
			Vyörytykset ja nostojen alkeet	Heilunta rekilla/renkailla/nojapuilla	Liikkuvuusharjoittelun opettelu	
Painiryhmä 1 (10-12 v)	2-3 krt 75'	20-30/100	Mattopuolustus	Oma liikkeitä ja likeyhdistelmiä		
Painiryhmä 2 (12-15 v)	3-5 krt 75-90'	30-50/100	Lajitaidot	Perusliikuntataidot ja voimistelu	Fuys.suorituskyky ja ominaisuudet	Kasvamisen urheilijaksi ja motivaatio
			Aktiivinen otteiden naku, painityyli	Volttit eteen/taakse	Nopeusharjoittelun totuttelu (juoksu, hypyt, loikat)	Halu panostaa urheiluun nousujohteisesti
Painiryhmä 2 (12-15 v)	3-5 krt 75-90'	30-50/100	Hyökkäykset ja vastahyökkäykset	Volttisarjat permannolla	Säännöllinen monipuolinen lihaskuntoharjoittelu	Halu kilpailuun kovemmissa kilpailuissa
			Monipuolisen perustekniikan kehittäminen	Käsiläseisonta ja -kävely	Voimaharjoittelun perusteet	Halu toimia mukavuusalueen ulkopuolella
Painiryhmä 2 (12-15 v)	3-5 krt 75-90'	30-50/100	Aktiivinen mattopuolustus	Puolijättiläinen rekilla	Soveltaminen lajisuoritukseen	Urheilijan elämäntavat
			Yliheitot	Haarakipin nojapuilla	Liikkuvuuden kehittäminen	Kiinnostusta myös muille elämäntavalle
Painiryhmä 2 (12-15 v)	3-5 krt 75-90'	30-50/100	Takavyö ja junta	Vaakanoja renkailla		
P17 valmennusryhmä (15-17 v)	5-8 krt 90-120'	50-60/100	Lajiosaaminen	Voimistelu	Fuys taidot ja ominaisuudet	Psyykinen kehitys ja motivaatio
			Aktiivinen painityyli	Volttit suoriin vartaloihin	Lajivoimaharjoittelu monipuolisesti	Halu panostaa urheiluun ammattimaisesti
P17 valmennusryhmä (15-17 v)	5-8 krt 90-120'	50-60/100	Teknis-taktinen harjoittelu	Kierrevolttit	Nopeus- ja ketteryysharjoittelu	Halu kansainväliseen menestymiseen
			Suoritustehokkuus	Vaativat liikesarjat	Levytänkonharjoittelu tehokkaasti	Halu hakea omia rajoja
P17 valmennusryhmä (15-17 v)	5-8 krt 90-120'	50-60/100	Heikkouksien kehittäminen	Jättiläinen rekilla	Kestävyysharjoittelu (juoksu, hiihto, pyöräily jne.)	Urheilijan elämäntavat
			vahvuuksien jalostaminen	Erilaiset nojat	Liikkuvuuden kehittäminen ja huoltava harjoittelu	Myös opiskelua ja sosiaalista elämää
P17 valmennusryhmä (15-17 v)	5-8 krt 90-120'	50-60/100	"Omatekoiset yhdistelmät"			
Nuorten ja aikuisten edustusryhmä (18 v->)	5-10 krt 90-120'	60-90/100	Lajiosaaminen	Voimistelu	Fuys taidot ja ominaisuudet	Ammattiuurheilijan toiminta
			Luova ja persoonallinen painityyli	Taitojen ylläpito	Maailman huipputason voima- ja nopeus-	Urheilun kokonaisuus arjessa tasapainoinen
Nuorten ja aikuisten edustusryhmä (18 v->)	5-10 krt 90-120'	60-90/100	Monipuolinen ja kehittyvä tekniikka	Uusien liikesarjojen kehittäminen	ominaisuudet raajoissa ja vartalossa	Elämäntavat ja ihmisuhteet kunnossa
			Ratkaisuvalmius pystyssä ja matossa		Hyvä peruskestävyys	Urheilu on oikean kokoinen pala elämää
Nuorten ja aikuisten edustusryhmä (18 v->)	5-10 krt 90-120'	60-90/100	Aktiivinen puolustaminen		Lihastasapaino ja liikkuvuus	Vastuullisuus ja tulevaisuuden näkymät
			Pakkopisteen ottaminen			
Nuorten ja aikuisten edustusryhmä (18 v->)	5-10 krt 90-120'	60-90/100	"Viimeinen vaihe"			