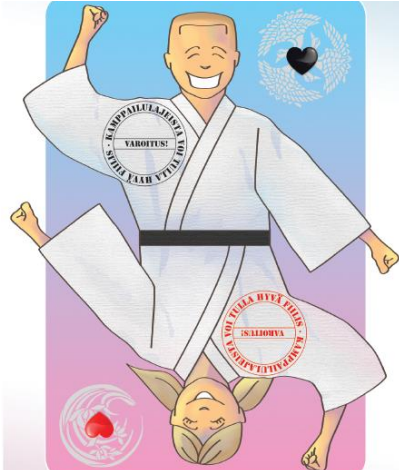


KAMPPAILUTAITURI II

KAMPPAILUTAITURI II:n SUORITUSOHJEET (3-4 LK)



I ALOITUS JA ORIENTOINTI

Otetaan oppilaat riviin, voidaan tehdä myös pieni kumarrus. Kerrotaan oppilaille tunnin ohjelma, voi myös kysyä, mitä oppilaat tietävät kamppailulajeista tai esimerkiksi miksi kumarrettiin. Mikä yhdistää kamppailulajeja? Jokaisessa lajissa on säännöt ja niissä kamppaillaan reilussa hengessä joko toisen tai itsen kanssa.

II LÄMMITTELY

Haara-perushyppy + variaatiot

Lantion kierto, vartalon kierto (kädet ojennettuina kuin pitäisi jumppapalloa käsiensä välissä)

Ranteiden kierto, nilkkojen ja käsien pyöritys eri tavoin, niskat (etukautta)

Jalkojen venytys/tasapaino. Seistään yhdellä jalalla, ensin polvesta kiinni ja vedetään itseä päin pakaralihasta venyttäen, sen jälkeen nostetaan jalka sivulle ja lopuksi taakse etureiden venytysasentoon.

Jalkojen yli hyppiminen. Otetaan parit. Toinen pareista istuu maassa, toinen hyppii hänen jalkojensa yli kun hän a) saksaa jalkoja b) siirtelee jalkoja yhdessä edestakaisin (ilmassa)

III HARJOITUKSET

Parin kanssa vastakkain

- Siirtymisiä.** Vastakkain parin kanssa huoneen reunoilla, toinen siirtyy eteen, toinen taaksepäin, kohdataan keskellä ja palataan takaisin. 1) Rapu eteen/taakse 2) krokotiili 3) mittarimato 4) hylje 5) jänis
- Parin kanssa ukemiharjoitus.** 1) Toinen pareista kontallaan, toinen kiertää kädet ympäri ja menee etuperin yli. Vaihdetaan vuoroa. 2) Sama siten, että toinen pareista on matalassa kyyryssä polviensa varassa, pari istuu päälle ja liu'uttaa itsensä selälleen tatamille.
- Hyppy/ryömiminen.** Toinen pareista kyyryssä (ei siis kyykyssä), pari hyppää yli. Maassa oleva pari nousee konttausasentoon, hypännyt pari ryömii hänen alitse. Vuoronvaihdot.
- Parivenytykset x 3** a) Istutaan vastakkain leveässä haara-asennossa, käsistä kiinni ja kiertoliike b) haara-asento, paria yhdestä kädestä kiinni, toinen käsi selän taakse vartaloa kiertäen, kumpikin nojaa taakse c) selät vastakkain, toisella jalat suorana, venyy takareidet, toinen nousee selkä kaarella selänvenytykseen, vuorotahtiin d) ylöspunnerrus selät vastakkain. Viimeisessä kontaktipiste melko matalalla selässä, kädet pysyy ristissä etupuolella.

Siirtymiset pareittain

- Siirrytään parin kanssa huoneen toiseen reunaan, vuoronvaihto ja takaisin. a) Kottikärryt b) reppuselkä c) pukkiihyppy d) kivi & sammakko (toinen kyyryssä, toinen hyppää yli, jonka jälkeen jää maahan kyyryyn, ja taas toinen hyppää yli jne.)

Väistö- ja liikkumisharjoitukset

- Reaktiohyppy.** Parin kanssa liikutaan tilassa. Äkkiä toinen menee kyyryyn ja toisen pitää oitis hypätä hänen yli. vrt. kivi & sammakko. Vuoro vaihtuu aina hypäämisen jälkeen.
- Väistö.** Toinen pareista juoksee toista paria kohti. Juuri ennen kuin toinen on kohdalla, seisova pari nostaa jommankumman kätensä ja juoksevan parin tulee ohittaa hänet toiselta puolelta.

3. **Pyykkipoika/häntähippa.** Hipan pelaajille laitetaan ”hännät” housujen taakse roikkumaan. Yritetään anastaa mahdollisimman monta häntää toisilta.

Kisailut

Huom! Parinvaihdot aina harjoitteen vaihtuessa.

1. **Polvihippa/läpsy.** Kolme vaihetta. a) Ensin parin kanssa pyritään läpäyttämään toista polveen, osumasta saa pisteen. Huom! Kädet levynä, ettei sormet osu silmään. b) Sama, mutta pisteen saa myös olkapääkosketuksesta c) sama, mutta pisteen saa myös tallaamalla toisen jalalle varpailla (huom! ei kantapäällä)
2. **Krokotiililäpsy.** Parin kanssa punnerrusasennossa vastakkain, jalat yhdessä. Yritetään läpsäistä toista kädelle. **Krokotiilipaini.** Sama kuin edellinen, mutta yritetään saada toinen tasapainosta kättä vetämällä.
3. **Merimiespaini**
4. **Samurai.** Seistään parin kanssa vastakkain niin, että kädet ylettyvät suoristettuna toisen rintaan. Yritetään saada pari menettämään tasapainonsa läpsäyttämällä häntä kämmeniin. Jos horjahtaa tai osuu käsillään toista rintaan, häviää.
5. **Nosto.** Seistään vastakkain. Yritetään päästä toisen selän taakse ja saada hänet nostettua ilmaan. Se voittaa kumpi saa toisen jalat irti maasta.
6. **Rodeo.** Toinen pareista maassa kontallaan, toinen yrittää päästä selkään istumaan, härkä puskee cowboya olkapäillään kauemmas. (→ Toinen pareista ratsastamaan toisella, yritetään pudottaa toisia ratsastajia maahan)
7. **Puskutraktori** a) istutaan parin kanssa selät vastakkain. Ohjaajan käskystä aletaan työntää toista jaloilla. Kisaillaan kumpi saa siirrettyä toista ohjaaman määräämänä aikana. b) Sama etuperin kontallaan, olkapäät vastakkain.
8. **Toisen kääntäminen selälleen.** Toinen pareista menee tähtiasentoon maahan makaamaan. Toinen yrittää kääntää hänet selälleen.
9. **Sumopaini.** Ohjaaja määrittelee alueen (esim. 2 tatamia tai 2x2 m alueen) Seistään vastakkain, nyrkeillä kosketus maahan, ja sen jälkeen yritetään saada toinen pois alueelta pois. Vain jalkapohjat saavat koskettaa maahan, muuten häviää. Ei myöskään kättä naamaan!

Loppuleikit

1. **Kolme jalkaa, neljä päätä.** Ryhmissä liikutaan kilpaa huoneen toisesta reunasta toiseen muodostamalla ryhmästä ”liikkuva patsas”, esim. vain 3 jalkaa saa koskea maahan, kun edetään. Kaikkien ryhmäläisten pitää olla kontaktissa toisiinsa.
2. **Ruttobakteeri / ambulanssihippa.** Yksi pelaajista ruttobakteeri(=hippa). Yksi pelaajista vuorollaan lääkäri. Määritellään sairaala johonkin huoneen nurkkaan. Kun ruttobakteeri koskee, kaatuu maahan koristen odottamaan sairaalaan vientiä. Häneen tarttuu ryhmän koosta riippuen joko kaksi (yksi käsiin, yksi jalkoihin) tai neljä (yksi joka raahaan) pelaajaa, joista muodostuu ambulanssi. Kun ambulanssi on valmis, uhri raahataan sairaalaan. Sairaalan ovella odottaa lääkäri, joka kysyy: ”pesitkö kätesi?”. Uhrin vastatessa myöntävästi, hän kokee ihmeperantumisen ja hänestä tulee seuraava lääkäri, kun taas hänet parantanut lääkäri palaa peliin juoksemaan.
3. ...

IV LOPETUS: Riviin. Käydään läpi lopputunnelmat lyhyesti. Tässä voi kertoa myös paikallisista seuroista ja harjoitusmahdollisuuksista.