

## Nassikkapaini, syyskauden kausisuunnitelma



Vko 36	Tutustuminen lajiin
Vko 37	Nopeus & ketteryys, rata
Vko 38	Parikamppailut
Vko 39	Erilaiset liikkumistavat, kehonhallinta
Vko 40	Tasapainoilu
Vko 41	Parikamppailut, perhekerta
Vko 42	SYYSLOMA ☺ – ei painia
Vko 43	Nopeus & ketteryys, rata
Vko 44	Parikamppailut
Vko 45	Erilaiset liikkumistavat, kehonhallinta
Vko 46	Tasapainoilu
Vko 47	Lasten toiveet
Vko 48	Tonttupainit, perhekerta

## Nassikkapaini, kevätkauden kausisuunnitelma

Vko 2	Tutustuminen lajiin
Vko 3	Nopeus & ketteryys, rata
Vko 4	Parikamppailut
Vko 5	Tasapainoilu
Vko 6	Pystypainin alkeet
Vko 7	Erilaiset liikkumistavat, kehonhallinta
Vko 8	Parikamppailut, perhekerta
Vko 9	TALVILOMA ☺ – ei painia
Vko 10	Nopeus & ketteryys, rata
Vko 11	Parikamppailut
Vko 12	Erilaiset liikkumistavat, kehonhallinta
Vko 13	Pystypaini
Vko 14	Tasapainoilu, rata
Vko 15	Painiottelut
Vko 16	Lasten toiveet
Vko 17	Parikamppailut, perhekerta

**Muutokset yksittäisten kertojen sisällöissä mahdollisia. Kunkin viikon harjoituskerta rakennetaan listalla olevien pääteemojen ympärille ja kaikilla kerroilla luvassa lajinomaista harjoitusta. Toiminnan suunnittelussa otetaan huomioon myös lasten toiveet.**