

LAJITEKNIIKOIDEN - JA TAITOJEN HARJOITTELU ERI IKÄVAIHEISSA

X= TEKNIIKAN **HAHMOTTAMINEN** --> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIHIN TUTUSTUMISTA**

XX= TEKNIIKAN **JÄSENTYMINEN** --> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIDEN TOISTAMISTA**

XXX= TEKNIIKAN **VAKIINTUMINEN** --> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIDEN TOISTAMISTA JA SOVELTAMISTA**

ALOITTAMINEN

RYSTYVETO SIVULLE
KÄMMENVETO SIVULLE
RYSTYVETO TAAKSE
KÄMMENVETO TAAKSE
KÄMMENALOITUS ETEENPÄIN
VASTUSTAJAN MAILAN LIIKKEEN ESTÄMINEN
VASTUSTAJAN LIIKKUMISEN ESTÄMINEN

	LKK H2-4 v.	LKK H1-5 v.	LKK G2-6 v.	LKK G1-7 v.	L-liiga F2-8 v.	L-liiga F1-9 v.	E2-10 v.	E1-11 v.	D2-12 v.	D1-13 v.
					X	X	XX	XX	XXX	
					X	X	XX	XX	XXX	
					X	X	XX	XX	XXX	
					X	X	XX	XX	XXX	
					X	X	XX	XX	XXX	
								X	XX	XXX
								X	XX	XXX

KAKSINKAMPPAILUPELAAMINEN

MAILALLA TUIKKAAMINEN KIEKONRIISTOSSA
MAILAN NOSTAMINEN KIEKONRIISTOSSA
MAILAN PAINAMINEN KIEKONRIISTOSSA
MAILAAN LYÖMINEN KIEKONRIISTOSSA
MAILALLA LAKAISU KIEKONRIISTOSSA
MAILAPAIN - LAPA LAPAA VASTEN
LAITAA VASTEN PAINAMINEN
HARTIATAKLAUS
LONKKATAKLAUS
TAKLAUKSEN VASTAANOTTAMINEN
KIEKON SUOJAAMINEN
BLOKKAAMINEN SIJOITTUMALLA
BLOKKAAMINEN LIIKKUMALLA

	H2-4 v.	H1-5 v.	G2-6 v.	G1-7 v.	F2-8 v.	F1-9 v.	E2-10 v.	E1-11 v.	D2-12 v.	D1-13 v.
					X	X	XX	XXX		
					X	X	XX	XXX		
					X	X	XX	XXX		
							X	XX	XXX	
							X	XX	XXX	
						X	XX	XXX		
						X	XX	XXX		
						X	XX	XXX		
					X	X	XX	XXX		
							X	XX	XXX	
							X	XX	XXX	

PEITTÄMINEN

SYÖTÖN TAI LAUKAUksen MAILAPEITTO
SYÖTÖN TAI LAUKAUksen VARTALOPEITTO PYSTYSSÄ
SYÖTÖN TAI LAUKAUksen TOISPOLVIPEITTO
HEITTÄYTYMINEN KIEKON ETEEN

	H2-4 v.	H1-5 v.	G2-6 v.	G1-7 v.	F2-8 v.	F1-9 v.	E2-10 v.	E1-11 v.	D2-12 v.	D1-13 v.
					X	X	XX	XXX		
					X	X	XX	XXX		
								X	XX	XXX
								X	XX	XXX