

# LAJITEKNIKOIDEN - 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**

## KIEKONHALLINTA

### KIEKONKÄSITTELY PELIASENNOSSA PAINONSIIRROIN

VARTALON EDESSÄ KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ  
 VARTALON SIVULLA KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ  
 VARTALON EDESSÄ JA SIVULLA KANTA-KÄRKI KOSKETUS  
 VARTALOA SIVULLE KIERTÄEN (KAHDEKSIKOT)  
 VARTALON EDESSÄ JA SIVULLA ALAKÄDEN KÄYTTÖ (KIRJAIMET I, L ja V)  
 YLÄKÄDELLÄ MAILAA KÄSITELLEN  
 LUISTIMILLA KIEKKOA LIIKUTTAEN

	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.
VARTALON EDESSÄ KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ	X	X	X	X	XX	XXX				
VARTALON SIVULLA KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ		X	X	X	X	XX	XXX			
VARTALON EDESSÄ JA SIVULLA KANTA-KÄRKI KOSKETUS		X	X	X	X	XX	XXX			
VARTALOA SIVULLE KIERTÄEN (KAHDEKSIKOT)					X	X	XX	XXX		
VARTALON EDESSÄ JA SIVULLA ALAKÄDEN KÄYTTÖ (KIRJAIMET I, L ja V)					X	X	XX	XXX		
YLÄKÄDELLÄ MAILAA KÄSITELLEN							X	XX	XXX	
LUISTIMILLA KIEKKOA LIIKUTTAEN							X	XX	XXX	

### KIEKON KULJETTAMINEN

#### TYÖNTÄMINEN

KÄMMENELLÄ KAHDELLA KÄDELLÄ  
 VARTALON EDESSÄ KAHDELLA KÄDELLÄ VUOROTELLEN KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ  
 VARTALON EDESSÄ YHDELLÄ KÄDELLÄ VUOROTELLEN KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ  
 VARTALON SIVULLA RYSTYLLÄ YHDELLÄ KÄDELLÄ

#### VETÄMINEN

RYSTYLLÄ KAHDELLA KÄDELLÄ (TPL)  
 VUOROTELLEN RYSTYLLÄ JA KÄMMENELLÄ KAHDELLA KÄDELLÄ (TPL)  
 KÄMMENELLÄ KAHDELLA KÄDELLÄ (TPL)  
 RYSTYLLÄ YHDELLÄ KÄDELLÄ (TPL)

	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.
KÄMMENELLÄ KAHDELLA KÄDELLÄ	X	X	XX	XXX						
VARTALON EDESSÄ KAHDELLA KÄDELLÄ VUOROTELLEN KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ				X	XX	XXX				
VARTALON EDESSÄ YHDELLÄ KÄDELLÄ VUOROTELLEN KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ					X	XX	XXX			
VARTALON SIVULLA RYSTYLLÄ YHDELLÄ KÄDELLÄ						X	XX	XXX		
RYSTYLLÄ KAHDELLA KÄDELLÄ (TPL)				X	XX	XXX				
VUOROTELLEN RYSTYLLÄ JA KÄMMENELLÄ KAHDELLA KÄDELLÄ (TPL)					X	XX	XXX			
KÄMMENELLÄ KAHDELLA KÄDELLÄ (TPL)						X	XX	XXX		
RYSTYLLÄ YHDELLÄ KÄDELLÄ (TPL)						X	X	XX	XXX	

### KIEKONKÄSITTELY LIIKKEESSÄ

KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ EDESSÄ SUORASSA LUISTELUSSA (KIEKKO AVOIMENA)  
 ALAKÄDEN PUOLELLA KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ KAARRELUISTELUSSA (KIEKKO AVOIMENA)  
 ALAKÄDEN PUOLELLA KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ KAARRELUISTELUSSA (KIEKKO SUOJATTUNA)  
 YLÄKÄDEN PUOLELLA KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ KAARRELUISTELUSSA (KIEKKO AVOIMENA)  
 YLÄKÄDEN PUOLELLA KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ KAARRELUISTELUSSA (KIEKKO SUOJATTUNA)

	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.
KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ EDESSÄ SUORASSA LUISTELUSSA (KIEKKO AVOIMENA)					X	XX	XXX			
ALAKÄDEN PUOLELLA KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ KAARRELUISTELUSSA (KIEKKO AVOIMENA)						X	XX	XXX		
ALAKÄDEN PUOLELLA KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ KAARRELUISTELUSSA (KIEKKO SUOJATTUNA)						X	XX	XXX		
YLÄKÄDEN PUOLELLA KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ KAARRELUISTELUSSA (KIEKKO AVOIMENA)							X	XX	XXX	
YLÄKÄDEN PUOLELLA KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ KAARRELUISTELUSSA (KIEKKO SUOJATTUNA)							X	XX	XXX	

### HARHAUTTAMINEN

MAILALLA HARHAUTTAMINEN  
 VARTALOLLA HARHAUTTAMINEN  
 KÄMMENELTÄ RYSTYLLE HARHAUTTAMINEN  
 RYSTYLTÄ KÄMMENELLE HARHAUTTAMINEN  
 KIEKKO KÄMMENELLÄ ALAKÄDEN PUOLELLE HARHAUTUS  
 LAVAN KÄRJELLÄ VETO HARHAUTUS (JOJOT)  
 VALEVETOLAUKAUSHARHAUTUS  
 VALEYÖNTILAUKAUSHARHAUTUS  
 LUISTINHARHAUTUS

	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.
MAILALLA HARHAUTTAMINEN					X	XX	XXX			
VARTALOLLA HARHAUTTAMINEN					X	XX	XXX			
KÄMMENELTÄ RYSTYLLE HARHAUTTAMINEN					X	XX	XXX			
RYSTYLTÄ KÄMMENELLE HARHAUTTAMINEN					X	XX	XXX			
KIEKKO KÄMMENELLÄ ALAKÄDEN PUOLELLE HARHAUTUS						X	XX	XXX		
LAVAN KÄRJELLÄ VETO HARHAUTUS (JOJOT)						X	XX	XXX		
VALEVETOLAUKAUSHARHAUTUS							X	XX	XXX	
VALEYÖNTILAUKAUSHARHAUTUS								X	XX	XXX
LUISTINHARHAUTUS								X	XX	XXX