

Tauko!

# TREENISESSIO

## Aloitus

### KENTÄLLE

TALUTUS KENTÄLLE.  
HEVONEN VAPAAKSI.  
HEINÄTYÖNY TARJOLLE.  
RAKENNA PÄIVÄN TEHTÄVÄ  
(MATOT, TÖTSÄT, TOLPAT,  
NAUHA...).

## Lämmittely

### MAASTATYÖSKENTELY

KUTSU → VAPAANA TAI  
KAPSONILLA VIHJEIDEN  
TARKISTUS. SEIS, ETEEN,  
KÄÄNNY, SIIRRÄ ETU-JA  
TAKAOSAA.  
KÄYTETÄÄN RAKENNETTUA  
REITTIÄ.  
→ TAUKO HEINÄTYÖNYLLE

## Tehtävä 1

### SELKÄÄN

KUTSU  
→ SELKÄÄNNOUSU JA  
RATSASTUSTEHTÄVÄ. ETEEN,  
SEIS, KÄÄNNY. NOIN 5 MIN.  
→ TAUKO, ETSITTÄVÄÄ  
MAAHAN

## Lopetus

HEONEN  
HEINÄTYÖNYLLÄ/TUTKII  
KENTTÄÄ,  
KENTÄN SIIVOAMINEN,  
PORTTI AUKI JA KUTSU,  
TALUTUS TALLIIN JA  
VÄKIREHUT

## Tehtävä 2

### SELKÄÄN

KUTSU  
→ SELKÄÄNNOUSU JA  
RATSASTUSTEHTÄVÄ.  
KRITEERIN NOSTO. NOIN 5-10  
MIN. MINITAUKOJA  
YMPÄRISTÖN  
TARKKAILUA/RAPSUTTELUA  
→ TAUKO, ETSITTÄVÄÄ  
MAAHAN

## Lempitehtävä

### KUTSUTREENI

LUOKSETULO, RAVIA TAI  
LAUKKAA SUORALLA,  
TOISTOJA 4-6  
→ TAUKO HEINÄTYÖNYLLE