

# Painin hauskuus yllätti oppilaat

JÄRVENPÄÄ

Mari Mäkinen

– Tää on kivaa, mä haluan ko-  
keilla uudestaan, Vera Jaavamo  
huudahtaa.

Hän on juuri heittänyt elä-  
mänsä ensimmäisen niskalenk-  
kiheiton, ja onnistumisen riemu  
paistaa kasvoilta.

Järvenpään Keskuskoulussa  
vietetään päivää painin mer-  
keissä. Järvenpään Voimailijoi-  
den edustajat ovat saapuneet  
paikalle vetämään koko koulun  
oppilaille koulupainiharjoituk-  
sia. Nyt vuorossa on viidesluo-  
kalaisten ryhmä. Tytöt ja pojat  
kuuntelevat korvat höröllä Te-  
ro Luostarisen ohjeita, ja syök-  
syvät intoa puhkuen kuperkeik-  
kojen ja volttien tekoon. Roh-  
keasti jokainen kiihdyttää itsen-  
sä hurjaan vauhtiin mätkähtäen  
kuka mitenkin päin pehmoiselle  
patjalla.

## Puskutraktoreita ja katerpillareita

Leikkimieliset kamppailut saa-  
vat aikaan keskittyneitä ilmeitä  
ja iloisia kiljahduksia. Oppilaat  
muuttuvat puskutraktoreiksi ja  
kyntävät eteenpäin kontillaan  
olkapäät vastakkain tavoitteena  
saada kaveri peruuttamaan vii-  
valle saakka. Kohta liikuntasali  
on täynnä nauravia katerpilla-



Lonkki lähtee. Vera Jaavamo ja Waltter Skogberg harjoittelevat niskalenkkiä Tero Luostarisen opastuksella.

reita, jotka selät toisissaan kiin-  
ni ja takapuolet maassa pyrkivät  
liikuttamaan vastustajaa.

Paras hetki taitaa kuitenkin

olla se, kun ryhmä pääsee teke-  
mään ihan oikeita painiheitto-  
ja. Ensimmäisten haparointien  
ja ujojen yritysten jälkeen oppi-

laat rohkaistuvat, ja moni kokei-  
lee niska- ja lonkkaheittoa yhä  
uudelleen ja uudelleen.

– Mä luulin että paini on ihan  
outo laji, mutta se onkin tosi ki-  
vaa, Vera tuumailee harjoitusten  
jälkeen.

Hauskinta hänestä olivat voltit

## Koulupaini sopii kaikille

JÄRVENPÄÄ

Mari Mäkinen

– Koulupaini on perintei-  
sestä olympiapainista kehi-  
tetty koululiikuntaan sopiva  
liikuntamuoto, joka tarjoaa  
mahdollisuuden sääntöjen  
mukaiseen fyysiseen kontak-  
tiin, turvallisen toimintaky-  
vyn kehittämiseen sekä ener-  
gian purkuun. Lapselle paini  
on luontaista liikuntaa kuten  
juokseminen, heittäminen,  
uiminen tai pelaaminen ja  
yksi kaikkein monipuolisim-  
min eri lihasryhmiä kehittä-  
vistä lajeista.

– Olemme vetäneet koulu-  
painia syksystä 2006, ja ky-  
syntä on nyt niin kovaa, et-  
tä emme ihan joka paikkaan  
edes ehdi, Järvenpään Voi-  
mailijoiden koulupainioh-

jaajiin kuuluva Tero Luosta-  
rinen kertoo.

Hän toteaa, että opetta-  
jat ovat olleet tunteihin to-  
della tyytyväisiä ja oppilai-  
den ennakkoluulot karisseet  
vauhdilla. Tyttöjen ”minä-  
hän en paini” -asenne muut-  
tuu yleensä kertalaakista  
niin, että nämä eivät tunnin  
jälkeen malttaisi millään lo-  
pettaa. Pojilla taas on tapana  
valmistautua antamaan kave-  
reille kunnan kyytiä. Sellaista  
ei koulupainissa tehdä, vaan  
mennään tiukasti sääntöjen  
mukaan niin, että kaikilla on  
hauskaa.

Moni koulussa lajia ko-  
keillut on tykästynyt lajiin  
niin, että käy nyt säännöllis-  
esti seuran painiharjoituk-  
sissa.

ja heitot. Lajin vauhdikkuus yl-  
lätti hip-hop tanssia ja jalkapal-  
loa harrastavan ilopillerin, sillä  
hän kuvitteli painin olevan pelk-  
kää toisen matolta ulos työntä-  
mistä. Veran mielestä harjoit-  
ukset vain olivat liian lyhyet, ja  
kolme tuntia olisi ollut sellainen  
riittävä aika.

– Voisin kyllä harrastaa pai-  
nia, jos aika vain riittäisi, tyttö  
innostuu.

## Ei yhtään väkivaltaista

Waltter Skogberg on lajista yhtä  
haltioissaan.

– Minä luulin että paini on vä-  
kivaltaista, mutta eihän se ole  
olenkaan. Ennen tuntia ajattelin,  
että on varmaan tosi tyhmää, ja  
niskakin saattaa venähtää, mut-  
ta olikin paljon hausempaa  
kuin kuvittelin, Waltter mietis-  
kelee.