

## NORPPIEN KEVÄÄN 2019 HARJOITUSOHJELMA

VK	PVM	UINTITAITO - LÄMMITTELY	SUKELLUSTAITO	PELI / LEIKKI N1/MUUT
2	13.1.	vapaauinti - (vapaauinti)	Perusvälineiden pukeminen altaan reunalla Veteenmeno sivuttain kierähtäen Ok-mekki Snorkkelin tyhjennys Räpyläuinti	
3	20.1.	räpyläuinti - (vapaauinti)	Perusvälineiden pukeminen altaan reunalla Veteenmeno jättiaskel, ok-merkki Maskin tyhjennys Räpyläuinti	
4	27.1.	delfiinipotku - (räpyläuinti)	Perusvälineiden pukeminen altaan reunalla Veteenmeno taaksekierrähdys Ok-merkki Maskin tyhjennys Delfiinipotku	
5	3.2.	delfiinipotku - (räpyläuinti)	Veteenmeno Taitto Sukeltaminen renkaiden läpi (delfiinipotku) Nousu	
6	10.2.	rintauinti - (delfiinipotku)	laitesukellus/liukumäki	laitesukellus/ liukumäki
7	17.2.	rintauinti - (delfiinipotku)	hyppiminen	hyppiminen
8	24.2.	<b>Ei harjoituksia</b>		
9	3.3.	selkäuinti - (rintauinti)	Veteenmeno Jalat edellä laskeutuminen Sukeltaminen (delfiinipotku) Nousu	
10	10.3.	kellunta - (rintauinti)	Perusvälineiden pukeminen/riisuminen pinnalla/pohjalla	
11	17.3.	uinti ilman maskia snorkkelista hengittäen - (selkäuinti)	esineiden nosto pohjasta / nosto ilmalla	
12	24.3.	potku ja liuku altaan päädystä - (selkäuinti)	pituussukellus delfiini- ja sammakkopotku	
13	31.3.	vedenpolkeminen, 20s hengenvälitys kasvot vedessä - (uinti ilman maskia snorkkelista hengittäen)	väsyneen snorkklaajan avustaminen pinnalla / kuljetus. Hätämerkki	
14	7.4.	hengenvälitys kasvot vedessä - (potku ja liuku altaan päädystä)	laitesukellus/liukumäki	laitesukellus/ liukumäki
15	14.4.	liikkuminen veden alla, kuperkeikat - (liikkuminen veden alla, kuperkeikat)	nosto pinnalle, hätämerkki, kuljetus, nosto reunalle	hyppiminen
16	21.4.	<b>Ei harjoituksia</b>		
17	28.4.	liikkuminen veden alla, kuperkeikat - (liikkuminen veden alla, kuperkeikat)	vanhemmat opettavat nuoria	vanhemmat opettavat nuoria