

Syksyn 2018 norppien harjoitusohjelma

VKO	PVM	UINTITAITO - LÄMMITTELY - (N1m)	SUKELLUSTAITO	PELI/LEIKKI, N1m/MUUT
39	30.9.	krooli - (krooli)	perusv. pukeminen altaan reunalla veteenmeno sivuttain kierähtäen ok-mekki snorkkelin tyhjennys uinti räpylöillä	koripallo/ vesipallo
40	7.10.	räpyläkrooli - (krooli)	perusv. pukeminen altaan reunalla veteenmeno jättiaskel, ok-merkki maskin tyhjennys räpyläkrooli	hippa/ hippa
41	14.10.	delfiinipotku - (räpyläkrooli)	perusv. pukeminen altaan reunalla veteenmeno taaksekierrähdys ok-merkki maskin tyhjennys delfiinipotku	vesipallo/ koripallo
42	21.10.	Ei harjoituksia		
43	28.10.	rintauinti - (räpyläkrooli)	jotain hassua	hyppiminen
44	4.11.	Ei harjoituksia		
45	11.11.	selkäuinti - (delfiinipotku)	veteenmeno taitto sukeltaminen renkaiden läpi (delfiinipotku) nousu	lanssihippa/ sukelluskisa
46	18.11.	kellunta - (delfiinipotku)	veteenmeno jalat edellä laskeutuminen sukeltaminen (delfiinipotku) nousu	kivi, paperi, sakset/ ristinolla
47	25.11.	uinti ilman maskia snorkkelista hengittäen- (rintauinti)	perusvälineiden pukeminen ja riisuminen pinnalla uinti ilman maskia snorkkelista hengittäen	pallohippa/ sukelluskisa
48	2.12.	potku ja liuku altaan päädystä - (rintauinti)	esineiden nosto pohjasta / nosto ilmalla	koripallo/ uppolalloharj.
49	9.12.	vedenpolkeminen, 20s hengenväily kasvot vedessä - (selkäuinti)	pituussukellus delfiini- ja sammakkopotku	vesipallo/ sukelluskisa
50	16.12.	liikkuminen veden alla, kuperkeikat - (selkäuinti)	laitesukellus/liukumäki	laitesukellus/ liukumäki
51	23.12.	Ei harjoituksia		
52	30.12.	Ei harjoituksia		
1	6.1.	Ei harjoituksia		