

# Kala- merkki

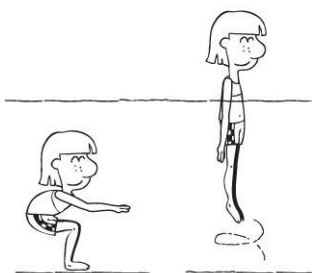
## todistus

Etunimi Sukunimi

on osallistunut kurssille

**Tavoitteena on, että kurssin jälkeen lapsi osaa vähintään kymmenen tehtävää.**

- 5 vieterihyppyä molempiin suuntiin kierteellä
- Sukeltaminen delfinipotkuilla
- Alligaattori uinnilla eteneminen
- Liuku ja kuperkeikka
- Liuku kierteellä (360°)
- Rento kellunta
- Pää edellä veteen polviasennosta
- Sculling laudan päällä istuen 5-15m
- Pallon pitäminen yhdellä kädellä kyynärpää veden pinnan yläpuolella 10 sekuntia
- 4-5 vetoparia vapaauintia oikeassa asennossa hengittämättä
- 10 vetoparia selkäuintia oikeassa asennossa
- 6 kylkipotkua vuorotellen kyljeltä toiselle vähintään kaksi kertaa/kylki
- Omavalintaista uintia 100 m



31.12.2010

Helsinki

Salla Salakka

pvm

paikka

kurssin ohjaaja

