

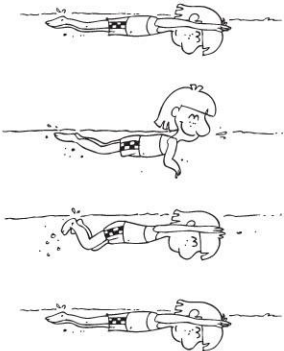
NORPPA- MERKKI

todistus

Pekka Perhonen

on osallistunut kurssille

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



- Leijuminen
- Lähtö kellunnasta renkaan sukellus pohjasta (1,5 metriä).
- Rennosta kellunnasta uintiasentoon vatsallaan ja selällään
- Omavalintainen 25m uinti, jonka aikana 6 kuperkeikkaa
- Taittokaato
- Vesipelastushyppy
- Killeriä 10m
- Pallon kuljetus ja heitto altaan reunalle, maaliin tai kohteeseen
- 8 vu vetoparia vartalon kierron mukainen hengitys
- Vapaauintin volttikäännös
- Perhosuintia 3-5 vetoa (ilman hengitystä)
- Rintauintia vähintään 6 käsivetoa
- 150 m uintia, jossa vähintään kahta eri uintitekniikkaa

31.12.2010 Kirkkonummi Leena Lehmonen

pvm

paikka

kurssin ohjaaja

