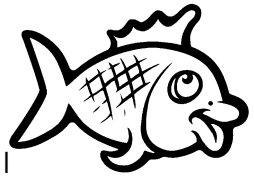
VESIRALLI
KALA – MERKKISUORITUKSET

	 **NIMI**	5 vieterihyppyä kierteellä molempiin suuntiin	Delfiinipotkuilla sukeltaen	Alligaattoriuinti	Liuku ja kuperkeikka	Liuku kierteellä	Rento kellunta	Polviasennosta pää edellä hyppy	Sculling laudalla istuen 5-15 m	Pallon pito yhdellä kädellä veden pinnan yläp 10 sek	4-5 vetoparia vu oikeassa asennossa hengittämättä	10 vetoparia su oikeassa asennossa	6 kylkipotkua, vuorotellen puolia, väh 2 krt/puoli	Omavalintaista uinti 100m
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														
14.														
15.														