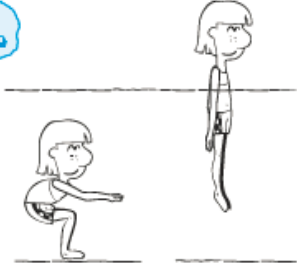




# vesiralli Kala- merkki

1. 5 vieterihyppyä molempiin suuntiin kierteellä
2. Sukeltaminen delfinipotkuilla
3. Alligaattori uinnilla eteneminen
4. Liuku ja kuperkeikka
5. Liuku kierteellä (360°)
6. Rento kellunta
7. Pää edellä veteen polviasennosta
8. Sculling laudan päällä istuen 5-15m
9. Pallon pitäminen yhdellä kädellä kyynänpää veden pinnan yläpuolella 10 sekuntia
10. 4-5 vetoparia vapaauintia oikeassa asennossa hengittämättä
11. 10 vetoparia selkäuintia oikeassa asennossa
12. 6 kylkipotkua vuorotellen kyljeltä toiselle vähintään kaksi kertaa/kylki
13. Omavalintaista uintia 100 m

1.



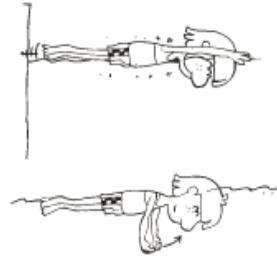
2.



3.



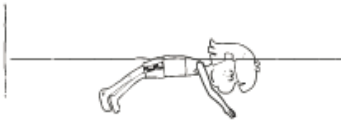
4.



5.



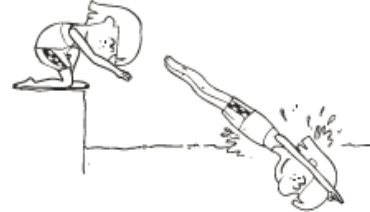
6.



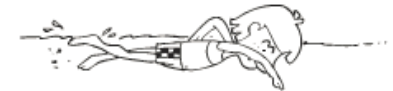
## Lajivinkki: Vesi- pallo

Vesipallo on vedessä pelattava pallopeti, jossa tavoitteena on saada pallo vastustajan maaliin. Kentällä on kerrallaan 6 pelaajaa ja maalivahti. Kenttäpelaaja saa pelata palloa vain yhdellä kädellä eivätkä jalat saa osua pohjaan, kokeile onko se helppoa!

7.



10.



9.



11.

