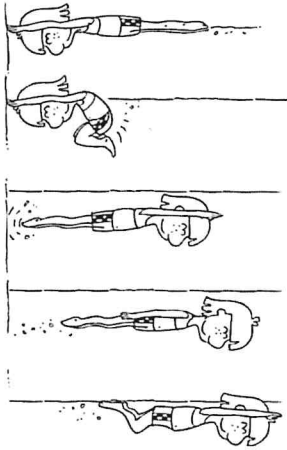


delphiini- merkki

todistus

on osallistunut kurssille

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



- 8-10 metrin sukellus, jonka aikana noudetaan 2 rengasta pohjasta (1,5 m)
- Spiderman
- Rennosta kellunnasta uintiin 8-10 vetoparia
- Pää edellä hyppy
- Taitouinnin tynnyri ja osteri
- Pallon siirto kädestä toiseen kyynärpää veden pinnalla pitäen yhteensä 6-10 kertaa
- Rintauintia vähintään 6 vetoa
- Rintauinnin käänös
- Perhosuintia 4-5, jokaisella vedolla hengittäen
- 200 metriä omavalintaista yhtäjaksoista uintia, josta vähintään 50m selällään (Pohjoismainen uimataitovaatimus)

pvm

paikka

kurssin ohjaaja

VESI
ralli 7-10v
VESTAITURIT > VESIRALLI > TEKNIKKARALLI


SUOMEN UIMALIITTO