

Pohjois-Suomen lasten alueleirin ohjelmat 26.-28.8.2022

Perjantai ilta

400av

300 kv 50vu + 25 sku lajit

200 sku pot

200vr

3x

100vu kv PK, vähennä 1 veto/25

2x75vu 25 pot VK 50 ui PK

3x50 VK 1. 25pu 25vu 2. 25su 25vu 3. 25ru 25vu

4x25 MK sku lajit

100vr

2-3x (räp)

2x100 su/vu PK, 4-6 delf seinistä

2x50 PK 6 vp hapeton vu + su

3x50 6 delf + 6 vetoa pu VK + su PK

2x75 25 ov NK + 50vr

200-400lv räp 100 pot 100 ui

(4,3-5,1)

Lauantai aamu

400räp (100vu, 100su, 200ov) PK

200räp (100erilaiset delf, 100ov pot) VK

4x100sku kiertävä laji VK(MK), muut PK

4x50ov PK sis. 15m N, erikohtissa

100ov PK

6x4x25pu räp kaikissa

1 (+snoge) pu potkut

2 pu potkut

3 1 käsi ui pu

4 2oik-2vas-2normi

5 pu vu potkulla

6 pu

100ov PK

5x4x25ru

1 ru potkut, kädet kyljissä

2 ru potkut selällään, kädet kyljissä

3 2pot-1kv



4 (+räp) ru vu potkulla
5 liuuttava ru

4x50ru

100ov PK

2×ei väline 2×räp
150 (25pu MK, 50su PK, 25ru MK, 50vu MK)
150 (50pu PK, 25su MK, 50ru PK, 25vu MK)
100ov PK

200LV
(4,6)

Lauantai ilta

300av 50 ov ui + 25 pot sku lajit
4x100 sku PK, kiertävä laji pot VK
6x50 räp jt. sudelf VK jt. vu pot 20m MK lautta vasten + 30m PK

200vr

2x (1. vu 2. su)
2x50 kylkipot kkk räp (vu sn)
2x50 yhden käden ui räp (vu sn)
3x50 ui lätt pään päällä (vu väh h4)
100 PK liukuva tekninen ui, liuku+delf lippujen ohi joka seinästä

100vr

2x
75 pot VK
50 pot VK/MK
25 pot MK
150vr
1.vu 2.ov

4x100 räp jt. su/vu PK jt. 25 uw delf NK + 75vr
(3,2)

Sunnuntai aamu

300 mixer
4x50 pot sku lajit
6x50 kv 2x(pu-vu, su-vu, ru-vu)
100vr
2x150vu PK räp+sn 50 kylkipot kkk + 100 ui



3x50vu 1. PK/VK 2. VK 3. VK/MK
2x50vu startilla 15m NK + vr
100vr

2x
25 vu st ajalle
75vr

4x50vu L. 65 1. PK 2. PK/VK 3. VK 4. VK/MK

300vr

Pudotussarja

6x100 räp jt. su pot PK jt. 25 ov VK + 75vu PK

Lopuksi hypittiin vähän aikaa kerroksista