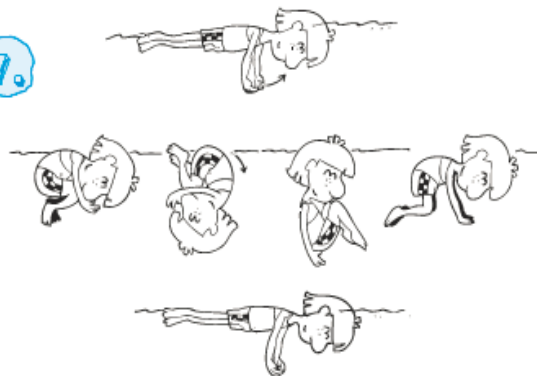




vesiralli Sammakko- merkki

1. Ilmakuplien puhallus veteen 15 kertaa peräkkäin
2. Vieterihyppyjä 10 kertaa
3. Yhdellä sukelluksella kahden esineen noutaminen altaan pohjasta
4. Liuku seinästä ponnistaen 3-5 metriä oikeassa asennossa
5. Liuku + käsillä seisoenta.
6. Omavalintainen kellunta 15 sekuntia
7. Kuperkeikka vedessä eteenpäin
8. Tikkuhyppy altaan reunalta
9. Sculling laudan päällä istuen pyöritään ympäri
10. Omavalintainen pallon kuljetus 10-25m
11. Kyljellä potkut (molemmilla, pysyy pinnalla)
12. Omavalintainen uinti 50m

7.



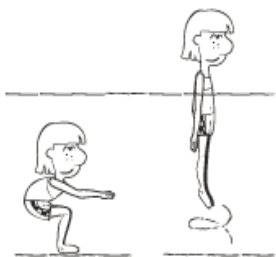
8.



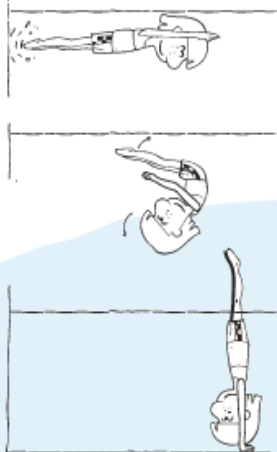
Lajivinkki: Uinti

Uinnissa on neljä lajia, perhosuinti, selkäuinti, rintauinti ja vapaauinti, eli krooli. Sekauintiin kuuluvat kaikki neljä lajia. Tiesitkö, että rintauinti on raskain ja hitain uintilaji, koska siinä ollaan eniten veden pinnan alla?

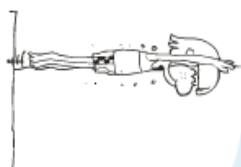
2.



5.



4.



9.



10.



12.

