

VESIJUOKSU

Kiinnitä vesijuoksuvyö napakasti vyötärölle vyön avulla.

Vyön teksti tulee taakse ja kirjoitus oikeinpäin.

Kiristä vesijuoksuvyö riittävän kireälle, ettei se nouse vedessä kainaloihin.

Tekniikka on hyvin pitkälle sama kuin kuivalla maalla juoksussa

– polvi ylös, jalan työntö suoraksi loppuun asti, kädet mukana vuorotahdissa ja pieni etunoja.

KUNTOPIIRI 1

VATSALIHAKSET 1

Ota kaksin käsin kiinni altaan reunasta.

Laita jalkapohjat käsien alapuolelle, altaan seinään kiinni.

Liu'uta jalkoja seinää pitkin oikealta vasemmalle edestakaisin **2 x 20 kertaa.**

VATSALIHAKSET 2

Pidä edelleen kiinni altaan reunasta ja jalkapohjat käsien alla, seinässä kiinni.

Työnnä jalat yhtä aikaa taaksepäin ja vedä takaisin koukkuun vatsan alle.

Toista liike **2 x 20 kertaa.**

KUNTOPIIRI 2

VATSALIHAKSET LÖTKÖPÖTKÖLLÄ 1

Aseta lötköpötkö selän takaa kainaloiden alle. Potkaise jalat yhdessä ensin oikealle, sitten vasemmalle.

Toista liike **20 kertaa**

VATSALIHAKSET LÖTKÖPÖTKÖLLÄ 2

Pidä lötköpötkö kainaloiden alla. Potkaise jalat yhdessä ensin suoraan eteen, sitten taaksepäin.

Toista liike **20 kertaa**

VATSALIHAKSET LÖTKÖPÖTKÖLLÄ 3

Yhdistä kaksi edellistä liikettä eli potkaise kaikkiin ilmansuuntiin vuorotellen **20 kertaa**

MATKAUINTI

UI EDESTAKAISIN KÄYTTÄEN KAIKKI OSAAMIASI UINTITEKNIIKOITA

(selkäuinti - rintauinti – krouli eli vapaauinti – perhosuinti)

VESIPALLO

- Jakakaa ryhmä kahteen joukkueeseen
- Pelin tarkoitus on saada heitettyä pallo maaliin
- Palloa ei saa kuljettaa pitämällä palloa kädessä. Palloa saa kuitenkin kuljettaa käsivetojen välissä, koskematta palloon.
- Pallon saa ottaa vastustajan kädestä, mutta vastustajaan ei saa koskea.