



LAITESUKELLUKSEN PERUSKURSSI

Jälkipuinnin tukilomake. Allasharjoittelu.

Oppilas_____

	Arvio harjoitusten sujumisesta	
	Oppilas	Kouluttaja
AH1 Vapaasukellusharjoitus		
1. Harjoituksen valmistelu		
2. Käsimerkit		
3. Perusvälineiden sovittaminen		
4. Veteen meno sivuttain kierähtämällä perusvälinein		
5. Pinnalla uinti perusvälineillä		
6. Snorkkelin tyhjentäminen		
7. Pinnalta lähtö linkkuveitsitaitolla		
8. Pinnalle nousu perusvälinein		
9. Jälkipuinti		