

LAUTAKISAILUJA by Ilkka Keskinen

Alkutempu:

1. hyppy vedessä olevalle laudalle (varo päätä)
2. skeittihyppy: hyppy laudan kanssa, nousu laudalle seisomaan
3. Pershyppy: laita lauta takapuolen ja takareisien alle ja hyppää ”pylly” edellä veteen

Keksi kuinka etenet altaan poikki laudan kanssa (Alla opettajalle vinkiksi muutamia vaihtoehtoja.)

1. uiden koira lauta pään päällä
2. selkäkroolia lauta naaman päällä
3. koira lauta tarjottimena
4. koira takapuoli pystyssä lauta takapuolen päällä
5. rintauinnin käsiveto, lauta pystyssä jalkojen välissä
6. selällään varpaat edellä lauta pohkeiden alla
7. vatsalleen varpaat edellä lauta säärien alla
8. sukellus laudan kanssa
9. istuen laudalla edeten etuperin
10. polvillaan laudalla selkä edellä
11. seisten laudalla
12. seisten laudalla pumpaten
13. potkien laudalla, lauta syvällä suorilla käsillä
14. selällään potkuja lauta ilmassa ote molemmilla käsillä
15. yhdellä jalalla vaa'assa eteenpäin
16. pystyssä juoksua lauta edessä
17. selällään lauta ilmassa olevan toisen jalan päällä
18. vatsallaan laudalla soutamista, jalat lepäävät
19. toisen käden kroolia lauta toisessa
20. selällään rinulin potkulla lauta pyllyn alla
21. potkuilla vatsallaan lauta pystyssä edessä veden alla

Keksi kuinka etenet altaan poikki laudan kanssa PAREITTAIN (alla vinkkejä)

1. potkien käsi kaulalla, laudat ulkokäsissä
 2. krooliuintia parinpuoleiset kädet laudassa, uloimmat kädet vetelee
 3. cheek to cheek, lautojen pysyttävä päiden välissä
 4. toinen istuu laudalla ja toinen työntää
 5. molemmat istuvat samalla lautaläjällä
 6. molemmat seisovat laudalla peräkkäin tai vastakkain
 7. toinen hinaa toista, hinattavalla lauta jalkojen välissä ja kädessä joka ojentuu vetäjälle
 8. molemmat potkivat vastakkain ja toinen puskee toisen toiseen reunaan
 9. molempien sääret välissä olevan lautakasan päällä, toinen työntää, toinen vetää
 10. toinen työntää toista jolla on yksilauta käsien toinen jalkaterien alla
 11. kyljittäin liikkuen vettä polkien laudat ylhäällä olevien käsien välissä
- Ryhmäpotkiminen kädet kaulalla

SURFAILUA PATJOILLA: 4 joukkuetta 4 - 5 per joukkue

- potkien altaan poikki edestakaisin, toisessa reunassa puolta vaihtaen
- istumaan nousu patjalle
- yksi seisomaan
- porukka istumaan patjalle ja soutaen altaan poikki
- sama mutta peruuttamalla
- soutu toiseen päähän ja peruuttamalla takaisin
- soutu kääntymisen 360 astetta soutu, takaisin peruutus kääntymisen peruutus
- soutu pitkittäin 8-10 hengen joukkueilla