

# 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 koiraa lauta pään päällä
2. selkäkroolia lauta naaman päällä
3. koiraa lauta tarjottimena
4. koiraa 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 kääntyminen 360 astetta soutu, takaisin peruutus kääntyminen peruutus
- soutu pitkittäin 8-10 hengen joukkueilla