

Protokoll för Grönlandsroll - Introklass

Namn: _____ Intro Klass: _____ Starttid _____ Poäng _____

Nr	Namn	Poäng	Höger	Vänster	Total
1	Vricka på sidan – Side scull – Innaqatsineq	2p			
2	Vricka på magen – Chest scull – Palluussineq	2p			
3	Vila på rygg – Balance brace – Nalaasaarneq	2p			
4	Fjärilsroll – Butterfly roll – Pakkalussatut	2p			
5	Standardroll – Standard roll – Kinnguffik paarlallugu nerfallaallugu	2p			
6	Standardroll Armvecket – Elbow crook – Pakassumillugu	3p			
7	Stormroll – Storm roll – Siukkut pallortillugu masikkut	3p			
8	Svep akter till för – Reverse sweep - Kingumut naatillugu	3p			
9	Std bakom nacken – Std Behind neck - Siukkut tunusumillugu	4p			
10	Akter till för bakom nacken – Reverse behind neck - Kingukkut tunusumillugu	4p			
11	Std paddel mot axeln – Shotgun – Paatip kallua tuermillugu illuinnarmik	3p			
12	Storm korsade armar – Crossed arms – Tallit paarlatsillugit paateqarluni masikkut	5p			
13	Speed Standard – Speed Standard - Nerfallartillugu Assakaaneq	1p/roll			
14	Norsaq för till akter – Norsaq layback - Norsamik nerfallaallugu	6p			
15	Hand för till akter – Hand layback - Assammik nerfallaallugu	7p			
16	Knuten näve för till akter – Fist layback - Assak pegillugu nerfallaallugu	8p			
17	Sten för till akter – Brick layback - Ujaqqamik tigummiserluni nerfallaallugu	9p			
	Summa				