

ILANNGUSSAQ 1

OQAASEQARNISSAMUT PIFFISSARITITAT (piffissaq sivisunerpaamik oqaaseqarfiusinnaasoq minuttingorlugu)

Inatsisartut inatsisissaannut siunnersuutit, aningaasanut inatsit pinnagu:

Siullermeerinnineq

Saqqummiussineq 10 min.

Naalakkersuisut akissuteqaataat 10 min.

Partiit oqaaseqarneri 15 min. (Partii ataaseq apeqqutit 3)

Malitsitut oqaaseqarnerit akissuteqarnerillu 2 min.

Siunnersuuteqartup naggataarutaasumik oqaaseqarnera 5 min. (Partii ataaseq apeqqutit 2)

Naalakkersuisut naggataarutaasumik oqaaseqarnerat 15 min. (Partii ataaseq apeqqutit 2)

(Apeqqutit akissutillu tamarmik minuttit marluk)

Aappassaaneerinnineq

Naalakkersuisut akissuteqaataat 10 min.

Partiit oqaaseqarneri 15 min. (Partii ataaseq apeqqutit 3)

Malitsitut oqaaseqarnerit akissuteqarnerillu 2 min.

Siunnersuuteqartup naggataarutaasumik oqaaseqarnera 5 min.

Naalakkersuisut naggataarutaasumik oqaaseqarnerat 10 min. (Partii ataaseq apeqqutit 2)

(Apeqqutit akissutillu tamarmik minuttit marluk)

Pingajussaaneerinnineq – Allannguutissatut siunnersuuteqartoqanngippat

Naalakkersuisut akissuteqaataat 5 min.

Partiit oqaaseqarneri 2 min. (Partii ataaseq apeqqutit 3)

Malitsitut oqaaseqarnerit akissuteqarnerillu 2 min.

Siunnersuuteqartup naggataarutaasumik oqaaseqarnera 5 min.

Naalakkersuisut naggataarutaasumik oqaaseqarnerat 5 min. (Partii ataaseq apeqqutit 2)

(Apeqqutit akissutillu tamarmik minuttit marluk)

Pingajussaaneerinninneq – Allanguutissatut siunnersuuteqartoqarsimappat

Naalakkersuisut akissuteqaataat 5 min.

Partiit oqaaseqarneri10 min. (Partii ataaseq apeqqutit 3)

Malitsitut oqaaseqarnerit akissuteqarnerillu2 min.

Siunnersuuteqartup naggataarutaasumik oqaaseqarnera 5 min.

Naalakkersuisut naggataarutaasumik oqaaseqarnerat 5 min. (Partii ataaseq apeqqutit 2)

(Apeqqutit akissutillu tamarmik minuttit marluk)

Aningaasanut inatsisissamut siunnersuut:

Oqaaseqarnissamut piffissarititat inatsisartut inatsisissaannut siunnersuutit suliarineqarnerinini piffissarititat assigalugit, ukuli allaanerussutaallutik:

Siullermeerinninneq

Saqqummiussineq 20 min.

Partiit oqaaseqarneri30 min.

Aappassaaneerinninneq

Naalakkersuisut akissuteqaataat 20 min.

Partiit oqaaseqarneri30 min.

Pingajussaaneerinninneq - Allanguutissatut siunnersuuteqartoqangippat

Partiit oqaaseqarneri4 min.

Pingajussaaneerinninneq - Allanguutissatut siunnersuuteqartoqarsimappat

Naalakkersuisut akissuteqaataat10 min.

Partiit oqaaseqarneri 20 min.

Inatsisartut aalajangernissaannut siunnersuutit, Nunatta Karsiata Naatsorsuutai eqqaassanngikkaanni:

Siullermeerinnineq

Saqqummiussineq 5 min.

Naalakkersuisut akissuteqaataat 5 min.

Partiit oqaaseqarneri 15 min. (Partii ataaseq apeqqutit 3)

Malitsitut oqaaseqarnerit akissuteqarnerillu 2 min.

Naalakkersuisut naggataarutaasumik oqaaseqarnerat 5 min. (Partii ataaseq apeqqutit 2)

Siunnersuuteqartup naggataarutaasumik oqaaseqarnera 5 min. (Partii ataaseq apeqqutit 2)

(Apeqqutit akissutillu tamarmik minuttit marluk)

Aappassaaneerinnineq

Naalakkersuisut akissuteqaataat 20 min.

Oqaaseqarnissamut piffissarititat inatsisartut inatsisissaattut siunnersuummik pingajussaaneerinninnertut ipput.

Nunatta Karsiata Naatsorsuutai pillugit Inatsisartut aalajangernissaannut siunnersuut:

Oqaaseqarnissamut piffissarititat inatsisartut aalajangernissaannut siunnersuutit suliarineqarnerinini piffissarititat assigalugit, ukuli allaanerussutaallutik:

Siullermeerinnineq

Partiit oqaaseqarneri 30 min.

Aappassaaneerinnineq

Partiit oqaaseqarneri 4 min.

Nassuiaatit:

Oqaaseqarnissamut piffissarititat inatsisartut inatsisissaannut siunnersuutit siullermeerneqarnerisut ipput.

Ammaanersiorluni oqallinneq:

Partiit oqaaseqarneri30 min. (Partii ataaseq apeqqutit 3)

Malitsitut oqaaseqarnerit akissuteqarnerillu 2 min.

Naalakkersuisut naggataarutaasumik oqaaseqarnerat 20 min. (Partii ataaseq apeqqutit 2)

(Apeqqutit akissutillu tamarmik minuttit marluk)

Apeqquteqaat aallaavigalugit oqallinnerit:

Saqqummiussineq 10 min.

Naalakkersuisut akissuteqaataat 10 min.

Partiit oqaaseqarneri. 10 min. (Partii ataaseq apeqqutit 3)

Malitsitut oqaaseqarnerit akissuteqarnerillu 2 min.

Naalakkersuisut naggataarutaasumik oqaaseqarnerat 5 min.

Apeqquteqaateqartup naggataarutaasumik oqaaseqarnera 5 min.

(Apeqqutit akissutillu tamarmik minuttit marluk)

Tatiginnginninnermik tunngavilersukkamik oqaluuserisassanngortitsineq:

Tatiginninginnermik tunngavilersukkamik saqqummiussineq . . 5 min.

(Ataatsiminneq tamatuma kingorna minuttini 30-ni unitsinneqarsinnaavoq

Ataatsimiinnermilluunniit aqutsisup erseqqinnerusumik aalajangiineratigut)

Allannguutissatut siunnersuutininik (pinngitsoortitsiniarluni oqaluuserisassatut siunnersuummik saqqummiussineq. 5 min.

Partiit oqaaseqarneri. 5 min. (Partii ataaseq apeqqutit 2)

Naalakkersuisut naggataarutaasumik oqaaseqarnerat 5 min. (Partii ataaseq apeqqutit 2)

(Apeqqutit akissutillu tamarmik minuttit marluk)

Siulittaasoqarfiup oqaluuserisassatut immikkoortuni tamani oqaaseqarnissamut piffissaritatut aalajangersakkat sanioqqunneqarnissaat akuerisinnaavaa, suliap annertussusiata tamanna

pisariaqartippagu. Sivisunerusumik oqaaseqarniaraanni tamanna ataatsimiinnissaq pineqartoq kingusinnerpaamik ulluni marlunnik (2) sioqqullugu saaffiginnittoqartariaqarpoq.