

ILANNGUSSAQ 1

OQAASEQARNISSAMUT PIFFISSARITITAT

(piffissaq sivisunerpaamik oqaaseqarfiusinnaasoq minuttingorlugu)

Inatsisartut inatsisissaannut siunnersuutit, aningaasanut inatsit pinnagu:

Siullermeerinnineq

Saqqummiussineq10 min.
Naalakkersuisut akissuteqaataat10 min.
Partiit oqaaseqarneri15 min. (Partii ataaseq apeqqutit 3)
Malitsitut oqaaseqarnerit akissuteqarnerillu2 min.
Siunnersuuteqartup naggataarutaasumik oqaaseqarnera5 min. (Partii ataaseq apeqqutit 2)
Naalakkersuisut naggataarutaasumik oqaaseqarnerat15 min. (Partii ataaseq apeqqutit 2)
(Apeqqutit akissutillu tamarmik minuttit marluk. Inatsisartut inatsisissaannut siunnersuut
Naalakkersuisunit saqqummiunneqarsimangippat, siunnersuuteqartoq naggataarutaasumik
oqaaseqassaaq Naalakkersuisut naggataarutaasumik oqaaseqareerpata.)

Aappassaaneerinnineq

Naalakkersuisut akissuteqaataat10 min.
Partiit oqaaseqarneri15 min. (Partii ataaseq apeqqutit 3)
Malitsitut oqaaseqarnerit akissuteqarnerillu2 min.
Siunnersuuteqartup naggataarutaasumik oqaaseqarnera5 min. (Partii ataaseq apeqqutit 2)
Naalakkersuisut naggataarutaasumik oqaaseqarnerat10 min. (Partii ataaseq apeqqutit 2)
(Apeqqutit akissutillu tamarmik minuttit marluk. Inatsisartut inatsisissaannut siunnersuut
Naalakkersuisunit saqqummiunneqarsimangippat, siunnersuuteqartoq naggataarutaasumik
oqaaseqassaaq Naalakkersuisut naggataarutaasumik oqaaseqareerpata.)

Pingajussaaneerinnineq – Allannguutissatut siunnersuuteqartoqanngippat

Naalakkersuisut akissuteqaataat5 min.
Partiit oqaaseqarneri2 min. (Partii ataaseq apeqqutit 3)
Malitsitut oqaaseqarnerit akissuteqarnerillu2 min.
Siunnersuuteqartup naggataarutaasumik oqaaseqarnera5 min. (Partii ataaseq apeqqutit 2)
Naalakkersuisut naggataarutaasumik oqaaseqarnerat5 min. (Partii ataaseq apeqqutit 2)
(Apeqqutit akissutillu tamarmik minuttit marluk. Inatsisartut inatsisissaannut siunnersuut
Naalakkersuisunit saqqummiunneqarsimangippat, siunnersuuteqartoq naggataarutaasumik
oqaaseqassaaq Naalakkersuisut naggataarutaasumik oqaaseqareerpata.)

Pingajussaaneerinnineq – Allannguutissatut siunnersuuteqartoqarsimappat

Naalakkersuisut akissuteqaataat 5 min.
Partiit oqaaseqarneri 10 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. Inatsisartut inatsisissaannut siunnersuut
Naalakkersuisunit saqqummiunneqarsimangippat, siunnersuuteqartoq naggataarutaasumik
oqaaseqassaaq Naalakkersuisut naggataarutaasumik oqaaseqareerpata.)

Aningaasanut inatsisissamut siunnersuut:

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

Siullermeerinninneq

Saqqummiussineq 20 min.
Partiit oqaaseqarneri 30 min.

Aappassaaneerinninneq

Naalakkersuisut akissuteqaataat 20 min.
Partiit oqaaseqarneri 30 min.

Pingajussaaneerinninneq - Allanguutissatut siunnersuuteqartoqangippat

Partiit oqaaseqarneri 4 min.

Pingajussaaneerinninneq - Allanguutissatut siunnersuuteqartoqarsimappat

Naalakkersuisut akissuteqaataat 10 min.
Partiit oqaaseqarneri 20 min.

Inatsisartut aalajangernissaannut siunnersuutit, Nunatta Karsiata Naatsorsuutai eqqaassangikkaanni:

Siullermeerinninneq

Saqqummiussineq 5 min.

Naalakkersuisut akissuteqaataat 5 min.
Partiit oqaaseqarneri 15 min. (Partii ataaseq apeqquiti 3)
Malitsitut oqaaseqarnerit akissuteqarnerillu 2 min.
Naalakkersuisut naggataarutaasumik oqaaseqarnerat 5 min. (Partii ataaseq apeqquiti 2)
Siunnersuuteqartup naggataarutaasumik oqaaseqarnera . . . 5 min. (Partii ataaseq apeqquiti 2)
(Apeqquiti akissutillu tamarmik minuttit marluk)

Aappassaaneerinninneq – Allanguutissatut siunnersuuteqartoqanngippat

Naalakkersuisut akissuteqaataat 20 min.
Partiit oqaaseqarneri 2 min. (Partii ataaseq apeqquiti 3)
Malitsitut oqaaseqarnerit akissuteqarnerillu 2 min.
Naalakkersuisut naggataarutaasumik oqaaseqarnerat 5 min. (Partii ataaseq apeqquiti 2)
Siunnersuuteqartup naggataarutaasumik oqaaseqarnera 5 min. (Partii ataaseq apeqquiti 2)
(Apeqquiti akissutillu tamarmik minuttit marluk)

Aappassaaneerinninneq – Allanguutissatut siunnersuuteqartoqanngippat

Naalakkersuisut akissuteqaataat 20 min.
Partiit oqaaseqarneri 10 min. (Partii ataaseq apeqquiti 3)
Malitsitut oqaaseqarnerit akissuteqarnerillu 2 min.
Naalakkersuisut naggataarutaasumik oqaaseqarnerat 5 min.
Siunnersuuteqartup naggataarutaasumik oqaaseqarnera 5 min. (Partii ataaseq apeqquiti 2)
(Apeqquiti akissutillu tamarmik minuttit marluk)

Nunatta Karsiata Naatsorsuutai pillugit Inatsisartut aalajangernissaannut siunnersuut:

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

Siullermeerinninneq

Saqqummiussineq 20 min.

Aappassaaneerinninneq

Naalakkersuisut akissuteqarnerat 30 min.
Partiit oqaaseqarneri 30 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 oqaaseqarnerat20 min. (Partii ataaseq apeqqutit 2)
(Apeqqutit akissutillu tamarmik minuttit marluk)

Apeqquteqaat aallaavigalugit oqallinnerit:

Saqqummiussineq10 min.
Naalakkersuisut akissuteqaataat10 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)

Tatiginninnginnermik tunngavilimmik oqaluuserisassanngortitsineq:

Tatiginninnginnermik tunngavilersukkamik saqqummiussineq 5 min.
Naalakkersuisut oqaaseqarnerat 5 min.
(Tamatuma kingorna ataatsimiinneq minuttini 30-ni
ataatsimiinnermilluunniit aqutsisup erseqqinnerusumik
aalajangiinera malillugu unitsikkallarnejarsinnaavoq)
Allannguutissatut siunnersuutaajunnartumik saqqummiussineq
(Tatiginninnginnermik pinngitsoortitsiniarluni oqaluuserisassatut siunnersuut)5 min.
Oqaaseqartartut (partii ataaseq apeqqutit marluk)5 min.
Naalakkersuisut inaarutaasumik oqaaseqarnerat (partii ataaseq apeqqutit marluk) 5 min.
(Apeqqutit akissutillu tamarmik 2 minutter)

Akunnerit apeqquteqarfiusinnaasut:

Apeqquteqarneq. 2 min.
Naalakkersuisut akissuteqarnerat 2 min.
Malitsitut apeqqutit 1 min.
Malitsitut apeqqutinut akissuteqarneq 1 min.
(Akunneq ataaseq qaangiukkaangat akunneq apeqquteqarfiusinnaasoq naammassineqartarpoq
kingulliulluni apeqqutigineqartup akineqarneratigut)

Immikkut ittumik akunnerit apeqquteqarfiusinnaasut, assersuutigalugu akunnerit apeqquteqarfiusinnaasut Naalakkersuisut Siulittaasuata partiit allat oqaaseqartartuinit apersorneqartarneri, ingerlanneqartarneri eqqarsaatigalugit piffissat oqaaseqarfiusinnaasut pillugit malittarisassanik allanik Siulittaasoqarfik aalajangersaasinnaavoq.

Siulittaasoqarfiup oqaluuserisassatut immikkoortuni tamani oqaaseqarnissamut piffissarititatu aalajangersakkat sanioqqunneqarnissat akuerisinnaavaa, suliap annertussusiata tamanna pisariaqartippagu. Sivisunerusumik oqaaseqarniaraanni tamanna ataatsimiinnissaq pineqartoq kingusinnerpaamik ulluni marlunnik (2) sioqqullugu saaffiginnittoqartariaqarpoq.