

VESIRALLI TEKNIikka

Johdanto tekniikkaharjoitteisiin	2
1. Hengitys	6
2. Liuku	7
3. Selkäuinti	8
3.1 Vu/su-potkut	
3.2 Su-käsiveto	
4. Vapaauinti	11
5. Rintauinti	12
5.1 Ru-potkut	
5.2 Ru-käsiveto	
6. Perhosuinti	15
6.1 Delfiinipotku	
6.2 Pu-käsiveto	
7. Käännökset	17
7.1 Volttikäännös	
7.2 Kahden käden käännös	
8. Startit	21
8.1 Lähtö ylhäältä	
8.2 Selkäuinnin lähtö	
Muuta kivaa välillä	23
Taitouinti	25
Uimahypyt	26
Vesipallo	27
Vesirallin tuntirungot kursseille	
Vesiralli 1 (sammakko)	29
Vesiralli 2 (kala)	40
Vesiralli 3 (norppa)	51
Vesiralli 4 (delfiini)	62

JOHDANTO

Taitavaksi vedessä

Mihin perustuu kelluminen? Mitkä tekijät vaikuttavat liikkeeseen vedessä?
Mikä merkitys on nosteella, painopisteellä ja kelluvuudella on uimiseen?

Vesi on lähes painovoimaton liikkumisympäristö. Ihmisen ominaispaino on pienempi kuin veden. Siksi ihminen kykenee kellumaan vedessä eikä painu pohjaan kuin kivi. Ymmärrystä uinnista ja vedessä liikkumisesta auttaa kun tuntee/tietää veden ominaisuuksista ja vedessä vaikuttavista voimista. Vesitaitavuus lisää sujuvuutta ja nautinnollisuutta uimiseen sekä vedessä oloon.

Vastus

Vastus eli veden ominaisuuksista, veden tiheys, johtuva kaikkia siinä tapahtuvia liikkeitä vastustava voima, joka pyrkii hidastamaan uimarin etenemistä vedessä (vaikutuksen ja vastavaikutuksen laki, etenemisvastus, kitkavastus, pyörrevastus).

Veden vastusta voi säädellä liikkeen nopeudella, vipuvarrella ja vastuspinta-alalla.

Noste

Noste pyrkii nostamaan vedessä kelluvaa kappaletta ylöspäin. Periaate tunnetaan ”Arkhimedeen lakina”: Vedessä oleva kappale menettää painostaan yhtä paljon kuin sen syrjäyttämä vesimäärä painaa ! Vedessä kelluva uimari painaa keskimäärin 0-4 kg. Ihmisen painon tunne vedessä vähenee. Nosteen merkityksen ymmärtäminen ja oivaltaminen auttaa vahvistamaan luottamusta kellumiseen ja pinnalla pysymiseen.



Kelluvuus

Vesi pyrkii nostamaan siinä olevaa kappaletta ylöspäin. Erilaisista aineista koostuvat kappaleet kelluvat vedessä eri tavalla; luut uppoavat, keuhkot kelluttavat, lihakset upottavat ja rasva kelluttaa. Kelluvuuteen ja kappaleen asentoon vedessä vaikuttavat monet tekijät. Yksi vaikuttavimmista tekijöistä on kappaleen tiheys. Ihmisen keskimääräinen tiheys on lähellä veden tiheyttä.



Painovoima eli maan vetovoima on yleinen massavetovoima, joka vetää uimaria alaspäin vedessä. Vedessä oma paino ei tunnu samalla tavalla kuin maalla. Se johtuu veden nosteesta. Painovoiman vaikutuksen voi huomata kun puhalttaa keuhkot tyhjäksi vedessä ja rentoutuu esim. kellunta asentoon huomaa vajoavansa hitaasti pohjaan.

Painopiste

Uimarin vartalon painopiste on lantion seutuvilla ja lähellä vartalon pituusakselia.

Työntö eli työntövoima on uimaria eteenpäin vievä voima, joka saadaan aikaan taaksepäin suunnatuilla käsien ja jalkojen liikkeillä (vaikutuksen ja vastavaikutuksen yhtä suuruuden laki).



Vesirallin uintitekniikan opetuksessa huomioon otettavia seikkoja:

VR 1 vaadittavana lähtötasona on 25-50 metrin uimataito syvässä altaassa. Suurimmat uintitekniikoiden oppimisvaikeudet liittyvät pinnalla pysymisen, vartalon ja asennon ja liikkeen sekä hengitysrytmin hallintaan. Tyypillinen vesirallin aloittaja pyrkii uimaan pää kokonaan vedenpinnan yläpuolella. Sukelluksissa happi loppuu nopeasti. Kuperkeikoissa vettä menee nenään. Liukuasunnoissa vartalon ja raajojen ojennukset ovat vaillinaisia ja hosuvia. **Kurssin aikana tuleekin kiinnittää erityistä huomiota oikean hengitysrytmin, virtaviivaisen uintiasennon sekä rauhallisten, luonnollisten uintiliikkeiden opettamiseen.**

- HENGITYS: Keuhkot mahdollisimman nopeasti mahdollisimman täyteen. Uloshengitys rennosti nenän ja suun kautta.
- VARTALON ASENTO JA LIIKE: Katse ohjaa vartalon asennon. Lantio ja jalat lähellä pintaa. Uimari etenee virtaviivaisesti, vartalo mahdollisimman pinnassa.

Vesi ei välttämättä ole jokaisen lapsen luonnollisin elementti. Ei siis kannata olettaa, että em. taidot opittaisiin yhdessä tai kahdessa 45 minuutin oppitunnissa. Kun lapsi oppii hengittämään ja tuntee olonsa turvallisiksi - uintitekniikan opettelu on pääasiassa liikeratojen, voimankäytön ja rytmin kehittelyä.

Liikeratojen (käsivetojen ja potkujen) opettamisessa tulee kiinnittää huomiota erityisesti seuraaviin seikkoihin.



- VASTUKSEN VÄLTÄMINEN: Opeta hyvä liukuasento ja korosta virtaviivaisen uintiasennon merkitystä. Uimarin tulee kiinnittää huomiota vastustavien voimien pienentämiseen.
- OTE: Kaikkien uintitekniikoiden perusidea on ottaa vedestä kiinni ja vetää itseään eteenpäin.
- VOIMAN TUOTTO: Käsivetojen ja potkujen voiman tulee olla lähtöisin keskivartalon lihaksista, selästä ja vatsasta. Opeta kierimään, pyörimään, liukumaan ja luikertelemaan.
- LAAJUUS: Rauhalliset liikkeet vedessä hukkaavat vähiten energiaa. Opeta ojentamaan, koukistamaan ja puristamaan.

Vesirallikurssien 1 ja 2:n tavoitteena on opettaa vartalon käyttö sekä käsi- ja jalkaliikkeet ja muut uinnissa tarvittavat perusliikkeet. VR 3 ja 4 -kurssien kantavana ideana on yhdistää opitut taidot kokonaissuorituksiksi.

Opetuksessa voidaan käyttää apuvälineitä. Lötköpotköt, pullarit, laudat, räpylät, patjat, pallot ym. auttavat lasta oivaltamaan oikean uintiasennon. Apuvälineet auttavat vähentämään veden pelkoa ja lisäävät lasten intoa kokeilla rajojaan vedessä.



Seuraavassa esitellään perusuuintitekniikat ja esimerkkejä niiden kehittelyistä. Käytä mielikuvitustasi ja sovelta seuraavia kehittelyitä kurssin tason ja uimahallin varustuksen sekä altaan syvyyden mukaan.

Jos tiedät paremman tavan saada lapset oppimaan uintia, käytä ihmeessä sitä ! Nämä kehittelyt on tarkoitettu vain esimerkiksi.

Tapoja opettaa on yhtä monta kuin opettajia. Mieti, miten vedessä edetään tehokkaasti ja taloudellisesti, ja yritä saada oppilaasi ymmärtämään uinnin perusideat. Kehitä yhä kehittelyjä. Huiputa lapsia. Opetta vaaralliselta ja pelottavalta tuntuvat asiat leikkimällä ryhmässä ihan kuin vahingossa. Löydä oma persoonallinen tyylisi ja käytä sitä. Pälätä ja välitä. Eläydy ja näytä. Lapset rakastavat hölmöjä juttuja ja kaipaavat huomiota. Ole samalla pelle ja jengin kingi tai ykkösmimmi. Säilytä kuri ja muista turvallisuus.

VESIRALLIN MERKKISUORITUKSET (osaamistavoitteet)

	SAMMAKKO	KALA	NORPPA	DELFIINI
HENGITYS	Ilmakuplien puhallus veteen 15 kertaa peräkkäin Vieterihyppyjä 10 kertaa Yhdellä sukelluksella kahden esineen noutaminen altaan pohjasta	5 vieterihyppyä molempiin suuntiin kierteellä Sukeltaminen delfiinipotkuilla Alligaattori uinnilla eteneminen	Leijuminen. Lähtö kellunnasta renkaan sukellus pohjasta (1,5 metriä).	8-10 metrin sukellus, jonka aikana noudetaan 2 rengasta pohjasta (1,5 metriä). Spiderman
ASENTO	Liuku seinästä ponnistaen 3-5 metriä oikeassa asennossa Liuku + käsillä seisoa. Omavalintainen kellunta 15 sekuntia Kuperkeikka vedessä eteenpäin	Liuku ja kuperkeikka Liuku kierteellä (360°) Rento kellunta	Rennosta kellunnasta uintiasentoon vatsallaan ja selällään Omavalintainen 25m uinti, jonka aikana 6 kuperkeikkaa	Rennosta kellunnasta uintiin 8-10 vetoparia (vu uintiasennon tarkkailu, asento pysyy kasassa)
UIMAHYPYT	Tikkuhyppy altaan reunalta	Pää edellä veteen polviasennosta	Taittokaato Vesipelastushyppy	Pää edellä hyppy
TAITOUINTI	Sculling laudan päällä istuen pyöritään ympäri	Sculling laudan päällä istuen 5-15m	Killeriä 10m	Taitouinnin tynnyri ja osteri
VESIPALLO	Omavalintainen pallon kuljetus 10-25m	Pallon pitäminen yhdellä kädellä kyynärpää veden pinnan yläpuolella 10 sekuntia	Pallon kuljetus ja heitto altaan reunalle, maaliin tai kohteeseen	Pallon siirto kädestä toiseen kyynärpää veden pinnalla pitäen yhteensä 6-10 kertaa
UINTI	Kyljellä potkut (molemmilla, pysyy pinnalla) Omavalintainen uinti 50m	4-5 vetoparia vapaauintia oikeassa asennossa hengittämättä 10 vetoparia selkäuintia oikeassa asennossa 6 kylkipotkua vuorotellen kyljeltä toiselle vähintään kaksi kertaa/kylki Omavalintaista uintia 100 m	8 vu vetoparia vartalon kierron mukainen hengitys Vapaauinnin vottikäännös Perhosuintia 3-5 vetoa (ilman hengitystä) Rintauintia vähintään 6 käsivetoa 150 m uintia, jossa vähintään kahta eri uintitekniikkaa	Rintauintia vähintään 6 vetoa Rintauinnin käännös (ei läpivetoa) Perhosuintia 4-5, jokaisella vedolla hengittäen 200 metriä omavalintaista yhtäjaksoista uintia, josta vähintään 50m selällään (Pohjoismainen uimataitovaatimus).

TÄRKEÄÄ! -kohdissa kerrotaan uintitekniikoiden perusteita eli se mitä seuraavilla uintitekniikkakehittelyillä yritetään opettaa.

* - merkityt kehittelyt soveltuvat parhaiten VR1/2 -kurssille

** - merkityt kehittelyt soveltuvat parhaiten VR3/4 -kurssille. Tunti kannattaa kuitenkin aloittaa kertaamalla VR1/2:n harjoitteita ja siirtyä vähitellen vaikeampiin ** -suorituksiin.

1. HENGITYS

TÄRKEÄÄ !

1. Uloshengitys voimakkaasti nenän ja suun kautta.
2. Keuhkot mahdollisimman nopeasti täyteen ilmaa.
3. Luottamuksen lisääminen veteen hengitysharjoitusten avulla.

Kuivaharjoittelu

- Erilaisissa asennoissa keuhkot täyteen ja tyhjäksi -harjoituksia.
Esim. liukuasento selin makuulla
- Hengitys yhdistettynä liikkeeseen.
 - kyykystä ylös liukuasentoon sisään hengittäen.
 - hengitys yhdistettynä ru-vedon hahmotelmaan.
 - hyppyjä liukuasennossa.

Allasharjoittelu: harjoitteita voi tehdä yksin, parin, pienryhmän tai ryhmän kanssa

- Kelluvien tavaroiden kuljettelu puhaltamalla.
- Sukelluksia,
 - sukelteluja; nouda, etsi, kosketa esinettä / pohjaa / aarretta
 - solmun teko vedessä sukelluksissa / kellunnassa
- Alligaattori –hengitys; liikutaan vedessä suu auki, nenän kautta hengittäen esim. kaloja suuhun pyydystäen
- Hengitys yhdistettynä liikkeeseen.
 - eri nopeuksilla, eri syvyyksissä
 - Ylös alas –pomppuja jalat pohjassa (PALJON), yhdellä jalalla tai altaan reunasta kiinni pitäen veden alle suuria kuplia puhaltaen.
 - Potkut laudan kanssa, uloshengitys veden alle.
 - Jalat pohjassa käsivetohahmotelmia yhdistettynä hengitykseen
 - 'Leijunta'; puhalla ilmaa keuhkoista veteen sen verran, että jäät pohjan ja pinnan puoleen väliin leijumaan.

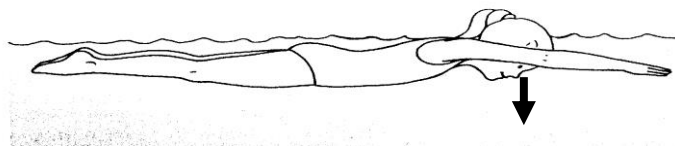
Altaan pohjassa:

- Spiderman; puhalletaan keuhkot tyhjiksi, pudottaudutaan mahalleen altaan pohjaan 'hämähäkki' -asentoon, vedetään sormia liikuttaen itseä eteenpäin
- Luurankokävely; puhalletaan keuhkot tyhjiksi, kävellään altaan pohjassa eteenpäin
 - kokeile myös kävelyä eri asennoissa (matalana, korkeana)

* * Eri hengitysrytmien yhdistäminen uintilajeihin.

- Ru / Pu eri lajien potkuilla - kun kädet ojentuvat eteen, pää painuu veteen.
- Vu joka vedolla - joka toisella - kolmannella jne. hengittäen.
- Vu hengittämättä, sisään hengitys selälleen kääntyen.

2. LIUKU



TÄRKEÄÄ !

1. Liu'u mahdollisemman pitkänä. Kyynärnivelet 0-asennossa. Kämmenet vierekkäin. Pää käsien välissä, katse pohjaan, niska pitkänä, selkäranka suorana. Nilkat ojennettuna.
2. Hyvä ponnistus seinästä.

Kuivaharjoittelu

- Jännitys-rentous-harjoitteet esim.
 - maaten tai seisoen
 - kääpiö / jättiläiskävely: tilan ympäri kävelyä
 - varpaille nousu
- Kissa: istu penkin reunalla rentona selkä pyöreänä, jalkapohjat maassa, lähde ojentamaan selkää suoraksi nikama nikamalta alhaalta ylöspäin, hartiat rentona, kunnes katse on kohtisuoraa eteenpäin.

Allasharjoittelu

- Liuku erilaisissa asennoissa: sykkyrä, häkkyrä, teräsmies, lentokone, eri kehon osa pinnalla ym.
 - Pyydä lasta kiinnittämään huomiota liu'un pituuteen ja teetä aluksi erityisen epävirtaviivaisia asentoja. Huomatkaa kehitys !!
 - Kysy mitä liu'ussa tapahtuu, kuinka kehon asennon muutos vaikuttaa liukuun.
 - Liuku vanteen läpi. Huom.! vannetta voi käyttää myös seuraavissa harjoituksissa
 - Liu'ut eri syvyyksissä
 - Liuku opettajan vetämänä köydessä / opetuskepissä roikkuen. (selkä, maha, kylki)
 - Kajakki –asento: veden pinnalla mahallaan, katse pohjaan, niska pitkänä, selkä suorana, jalat pinnassa, kädet vartalon edessä koukussa, kämmenet vastakkain
- ** Liu'ut opettajan vetämänä eri lajien hengityksiä harjoitellen.
- ** Sukelluksia eri lajien potkuilla, ylävartalo liukuasennossa.
- ** Liukusarjat:
- liuku mahallaan / selällään + vartalon kierto (1/2 , 1 , monta kierrosta)
 - liuku + kuperkeikka + käsilläseisonta + ym. ym.

3. SELKÄUINTI

Selkäuinnin sääntöjen mukaan uimarin tulee ponnistaa itsensä irti lähtöseinästä selkäasentoon ja uida koko matka tässä asennossa. Lähdön ja käännöksen jälkeen uimari saa liukua enintään 15 metriä veden alla ennen kuin pää rikkoo veden pinnan. Uimari ei saa kääntyä vaakatasossa yli 90°. Käännöksen aikana uimari kuitenkin saa poiketa normaalista selkäuintiasennosta vatsalleen, jonka jälkeen hän voi vetää jatkuvan vedon yhdellä kädellä tai jatkuvan samanaikaisen vedon molemmilla käsillä käännöksen aloittamiseksi. Vatsalleen kääntymisen jälkeen ei käännökseen kuulumattomia potkuja tai käsivetoja sallita. Käännöksessä täytyy uimarin jonkun kehonosan koskettaa seinää.

TÄRKEÄÄ !

1. Su-vartalon asento: korvat vedessä, katse kohti kattoa, pää paikallaan.
2. Aloittelijalla potkut ovat tärkeä eteenpäin vievä voima.
3. Potkun voima on lähtöisin keskivartalosta; lantiosta, selästä sekä vatsasta.

3.1 VU / SU - POTKUT

1. Lantio aloittaa potkun.
2. Polvi koukistuu veden vastuksesta. Nilkat ovat mahdollisimman rennot. Jalkaterä taipuu hieman sisäänpäin.
3. Potku tapahtuu suoralle jalalle. Polvi ja nilkka ojentuvat loppuun asti.
4. Potkut kiertyvät vartalon kierron mukana.

Kuivaharjoittelu

- Jalkaterien laahausta lattiaa pitkin. Lopussa jalkaterä heilahtaa rentona eteen.
- Vu / su - potkun liikerataa kyynärnojassa jalkaterät ilmassa (vatsalihasliike).
- Patjalla kyljeltä toiselle keinuminen.
- Patjalla kyljeltä toiselle ja ympäri kieriminen tai toisten kurssilaisten selkien yli kieriskely.
- Pallon potkiminen.

Allasharjoittelu

- Vu / su -potkut ilman lautta: maha / kylki / selkä, kädet alhaalla / ylhäällä.
- Vu / su -potkut pystyasennossa käsiä vedestä nostaen.
- Kajakki –asento: veden pinnalla mahallaan, katse pohjaan, niska pitkänä, selkä suorana, jalat pinnassa, kädet koukussa, kämmenet vastakkain, potkien - asentoa voi havainnollistaa lauta vatsan alla harjoitellen
- Vu-potkut laudalla:
 - ote laudan alareunasta tai keskeltä - uloshengitykset veteen
 - kädet suorana kohti pohjaa, lauta veden alla vaakasuorassa
 - lauta 'kölinä' mahaa vasten pohjaa kohti.

- lauta pysty asennossa kasvojen edessä

- Su-potkut laudalla:

- lauta niskan takana / mahaa vasten / polvien päällä / suorilla käsillä jne.
- hai-potkut lauta mahaa vasten hain evänä.

* * Vu / su -potkut ilman lautta kyljeltä toiselle (45°) vu:n tai su:n veto välissä

** Erilaiset potkurytmit: toinen jalka voimakkaasti toinen kevyesti, 2- ja 6-tahtipotkut ym.

** Su-potkun ja käsivedon lopullinen yhdistäminen ja rytmituksen harjoitteet kts. käsiveto

3.2 SU - KÄSIVETO

TÄRKEÄÄ !

1. Vartalon kierto
2. Potkut tukevat vartalon kiertoa. Lantio ja hartiat kiertävät samassa tahdissa.
3. Käsi nousee ja menee vartalon kierron mukana.
4. Hyvä ote vedestä: tavoitteena ottaa vedestä kiinni sekä vetää vartalo tämän kohdan yli. Vetoliikkeet ovat pitkiä ja rauhallisia.
5. Käsivarren nivelet 0-asennossa ja käsi menee veteen vartalon kierron mukana.
6. Vetovaiheessa kämmen 'vetää rataköydestä' ja kyynärvarsi johtaa vetoa.
7. Käsi nousee palautukseen olkapää edellä ja palautuu rennosti mahdollisimman suorana.

Kuivaharjoittelu

- Käsien pyörytykset ja venyttely huom. vartalon kierto
- Olkapäiden pyörytykset
- Oikean liikeradan hakeminen ilman vastusta ja opettajan vastuksella
- Takaperin kävely su käsivetoja harjoitellen
- 'Hali'; otetaan käsillä kiinni vastakkaisista olkapäistä ja kierretään vartaloa

Allasharjoittelu

- Vuorotahtiselkä (selkäkrooli).
- Rataköydestä kiinni vetäen selkäuintia
- Esine otsalla pään (ja vartalon) asennon löytämiseksi
- ** Pitkäliukuselkä: 6 potkua kyljellään vetojen välillä.
- ** Erilaiset rytmitysharjoitukset, esim. 2 vetoa vasemmalla + 2 oikealla + 2 molemmilla.
- ** Vartalon kiertoharjoitukset, esim. 3 vetoa su + 3 vetoa vu.
- ** Su reiteen taputtaen potku ja lopputyöntö samanaikaisesti.
 - Tasatahtiselkä (molemmat kädet samanaikaisesti).
 - Tasatahtiselkä kädet reisiin taputtaen.
 - Tasatahtiselkä kädet palautuksen aikana yhteen taputtaen.
 - Tasatahtiselkä kämmenselät palautuksen jälkeen yhteen taputtaen.
 - Tasatahtiselkä kaikki kolme edellistä taputusta yhdistäen.

4. VAPAAUINTI

Kilpauinnin sääntöjen mukaan vapaauinti tarkoittaa mitä tahansa uintityyliä. Käännöksessä ja maaliintulossa uimarin täytyy koskettaa seinää jollain kehonosallaan. Nopein käytössä oleva tyyli on krooliuinti.

TÄRKEÄÄ !

1. Vartalo linjassa, katse pohjaan, niska pitkänä, selkäranka suorana, jalat pinnassa.
2. Käsi laitetaan veteen luonnollisessa asennossa (0-asento), jolloin otetaan heti hyvä ote vedestä.
3. Tavoitteena ottaa vedestä kiinni ja vetää vartalo käden yli.
4. Käsien liike on jatkuva ja se myötäilee vartalon kiertoa.
5. Hengitys tapahtuu vartalon kierron mukana. Pään asento pysyy samana suhteessa vartaloon. Hengitys tapahtuu yleensä joka toisella tai joka kolmannella vedolla.
6. Vapaauintissa yleisimmät potkurytmit ovat 6- ja 2-tahtipotkut. Oleellista on, että potkut rytmittyvät vartalon kiertoon ja käsivetojen rytmiiin.

KÄSIVETOHARJOITTEITA:

Kuivaharjoittelu

- Vartalon kiertoliike, siihen liitettynä käsivetojen liikeradat ja venyttely.
- Oikean liikeradan hakeminen ilman vastusta ja opettajan vastuksella.



Allasharjoittelu

- Vinttikoiria; koirauintia luonnollisella käsiliikkeellä vetäen vartalo käden yli, palautus pinnan päältä
- Sukeltava vinttikoiria; pää vedessä, käsiliike sama kuin yllä
- Sukeltava vinttikoiria, joka hengittää vartalon kääntyttyä sivukautta toinen silmä vedessä.

** Erilaiset hengitysrytmit

** Erilaiset rytmitysharjoitukset esim. 2 vetoa vasemmalla, 2 oikealla, 2 molemmilla.

5. RINTAUINTI

Kilpauinnin sääntöjen mukaan rintauintissa on noudatettava seuraavia ohjeita:

- Vartalo on pidettävä vatsallaan ja molemmat hartiat veden pinnan suuntaisina koko uinnin ajan.
- Kaikki käsiliikkeet on suoritettava yhtäaikaaisesti ja samassa vaakasuorassa tasossa ilman poikkeavia liikkeitä.
- Kädet on työnnettävä rinnalta eteenpäin samanaikaisesti veden pinnassa, sen ala- tai ylä-puolella. Kädet on palautettava takaisin veden pinnalla tai sen alla. Kättä ei saa viedä taakse ohi lantiolinjan paitsi ensimmäisen vedon aikana lähdössä ja käännöksessä.
- Kaikki jalkaliikkeet on suoritettava yhtäaikaisesti ja samassa vaakasuorassa tasossa ilman poikkeavia liikkeitä. Potkussa jalkaterät on käännettävä ulospäin taakse potkun aikana.
- Käännöksiin ja maaliin tullessa kosketuksen on tapahduttava molemmilla käsillä samanaikaisesti joko veden pinnassa, sen ylä- tai alapuolella.
- Jokaisen täyden käsiveto- ja potkujakson aikana täytyy uimarin pää rikkoa veden pinta, paitsi lähdön ja käännöksen jälkeen, jolloin uimari, ollessaan veden pinnan alla, saa ottaa yhden käsivedon täydellisesti taakse jalkoihin asti sekä yhden potkun. Pään täytyy rikkoa veden pinta ennen kuin kädet kääntyvät sisään päin toisen vedon leveimmässä vaiheessa.

TÄRKEÄÄ !

1. Käsiveto: eteen - sivulle - ympäri - ylös.

- Käsiveto alkaa välittömästi potkun valmistuttua kurotuksella eteen kämmenet levynä, peukalo ja etusormi alimpana.
- Uimari pitää kyynärpäät ylhäällä ottaessaan hyvän otteen 'ankkurista' ja vetää kämmenet alaspäin kasvojen alle yhteen. Tämä on käsivedon voimakkain vaihe, jolloin vartalon ja jalkojen tulee olla mahdollisimman virtaviivaisessa asennossa taakse ojentuneena.
- Vedon lopuksi uimari painaa kyynärpäät lähelle kylkiä, kämmenet leuan alle ja palauttaa kädet eteen. Jalkojen koukistus alkaa tässä vaiheessa.

2. Rytmi:

- Käsivedon puristusvaiheessa hengitys sisään. Samalla alkaa jalkojen koukistus.
- Potkulla pää veteen (päälaki osoittaa menosuuntaa) ja kädet eteen. Vedon hakuvaihe alkaa heti, kun potku valmistuu.
- Lantio viedään käsien väliin ja potku lähtee siitä; (vrt. jousi, mittarimato)

3. Potku: vartalon takana - ei polvia mahan alle.

- Uimari koukistaa yhtäaikaaisesti polvet ja nilkat, kantapäät tulevat lähelle pakaroita. Jalkaterät suuntautuvat ulospäin.
- Potku suuntautuu taakse hieman alaviistoon. Potku tapahtuu 'polven ympäri potkurimaisesti kiertyen'. Potkun lopussa jalat ojentuvat täysin suoriksi. Potkun voimakkaimman vaiheen aikana uimarin tulee olla mahdollisimman virtaviivaisessa asennossa.
- Potkun tuottaman voiman tulee suuntautua ylävartalon suuntaan.

5.1 Ru-potku

Kuivaharjoittelu

- Oikean liikeradan hakeminen istuen, selällään tai mahallaan penkin päällä sekä altaan reunalla

Allasharjoittelu

- Liikeradan opettelu uintiasennossa altaan reunasta kiinni pitäen.
- Potkun harjoittelu laudan kanssa siten, että opettaja asettaa jalat oikeaan alkuasentoon.
- Potkuharjoitukset laudan kanssa.

** Potkuharjoitukset ilman lautaa mahallaan sekä selällään.

** Eritahti -ru-potku, veden polkeminen.

** Ru-potkuja kun kädet sivuilla sormien koskiessa kantapäihin

5.2 Ru-käsiveto

Kuivaharjoittelu

- Käsien pyöritykset, venyttely ja ojennukset.
- Oikean liikeradan hakeminen ilman vastusta ja opettajan vastuksella.

Allasharjoittelu

- Alkuvetoscutling: kyynärpäät suorina otteen hakeminen vedestä.
- Vedon kasvattaminen ranneliikkeistä jättiläissammakon vedoiksi.

Huom ! näitä on hyvä harjoitella esim. laudan tai kellukkeiden päällä istuen ja laudan päällä maaten. Kiinnitä huomiota kämmenen asentoon ja vedon laajuuteen.

- Ru -vedot hengittämättä.
- Ru -vedot pää ylhäällä.
- Yhden käden ru -vedot.

** Ru -vedot eri potkuilla - pu / vu / ru.

** Ru -vedot eri potkurytmyksillä: esim 2-4 potkua / 1 kv, rintauinti ylimääräisellä pu-potkulla, ym.ym.

6. PERHOSUINTI

Kilpauinnin säännöissä sanotaan perhosuinnista:

- Vartalo on pidettävä vatsallaan uinnin ajan.
- Molemmat kädet on vietävä eteen yhtäikaa veden pinnan ylitse ja tuotava taakse samanaikaisesti.
- Kaikki jalkaliikkeet on suoritettava samanaikaisesti. Jalkojen ei tarvitse olla samalla tasolla, mutta niiden asento toisiinsa nähden ei pystysuorassa tasossa saa muuttua.
- Käännöksiin ja maaliin tullessa kosketuksen on tapahduttava molemmin käsin samanaikaisesti joko veden pinnassa, sen ylä- tai alapuolella.

TÄRKEÄÄ !

1. Delfiinipotkun kineettinen ketju:

- Potku lähtee vartalosta (vatsa- ja selkälihaksista), lantio - reidet - sääri - jalkaterä kiihtyen alas, palautus polvitaive edellä.
- Lantio viedään käsien väliin ja potku lähtee siitä; (vrt. jousi, mittarimato)
- Potkun ja lopputyönnön voima suuntautuu eteenpäin
- Nilkat rentoina yhdessä.
- Potku on piiskamainen loppua kohden kiihtyvä liike.

2. Käsiveto

- Veto alkaa kuten ru veto hakuvaiheella sivulle kämmenet viistosti ulospäin. Hartiat tulee pitää mahdollisimman pinnassa, kyynärpäät kämmeniä ylempänä.
- Vedon loppua kohti kämmeniä puristetaan yhteen siten, että kapein kohta on suunnilleen leuka-hartia -linjan alla. Kyynärpäät pysyvät ylhäällä.
- Vetovaiheen jälkeen loppupyyhkäisy jatkuu yhtenä kaarena palautukseen peukalo edellä kämmen alaspäin. Kädet viedään selvästi sivukautta eteen.

3. Rythmi: tasaista aaltomaista etenemistä.

- Käsiveto alkaa ja loppuu potkulla.
- Uloshengitys heti kun loppupyyhkäisy alkaa. Sisäänhengitys välittömästi sen jälkeen.
- Hengitys alkaa kun kämmenet ovat veden alla leuka-hartialinjassa. Hengityksen aikana katse alaspäin. Otsan tulee olla vedessä ennen käsiä.

6.1 Delfiinipotku

Kuivaharjoittelu

- Potkuliikkeen harjoittelu istuen takanojassa ja mahallaan maaten. Huomio vatsa- ja selkälihasten käyttöön.

Allasharjoittelu

- Liikeradan opettelu uintiasennossa altaan reunasta kiinni pitäen.
- Delfiinipotkut, delfiini sukeltelut, potkuja rytmillä sukeltaen esim. 4 potkua hengitys, 4 potkua hengitys, ... tai 6 potkua hengitys, 6 potkua hengitys, ...
- Delfiinipotkut pystyasennossa, voit lisätä haastetta käsiä ylös nostaen ranteista, kyynärpäistä, olkapäistä
- Potkuharjoitukset ja delfiinihyppy räpylöillä.

** Potkuharjoitukset ilman lauttaa kyljellään sekä selällään.

** Delfiinisukellukset kädet ylhäällä ja alhaalla, räpylöillä tai ilman.

6.2 Pu-käsiveto

Kuivaharjoittelu

- Käsien pyöritykset, venyttely ja kurkottelu.
- Oikean liikeradan hakeminen ilman vastusta ja opettajan vastuksella.

Allasharjoittelu (VR1/2 kellukkeilla, VR3/4 potkien)

- Alkuvetosculling: kyynärpäät 0-asennossa, otteen hakeminen vedestä.
- Rintauinnin läpivetoharjoittelu – rintauinnin veto kokonaan veden alla liukuen, palautus vartalon alta.
- Yhden käden pu -vedot.
- Pu -vedot kahdella kädellä.
- Pu -vedot tahdistaen: esim 2 vas. - 2 oik. - 2 molemmilla.
- Pu räpylöillä

** Pu -vedot eri lajien potkuilla (vu , ru).

** Pu -vedot eri potkurytmyksillä: esim 2-6 potkua / 1 kv.

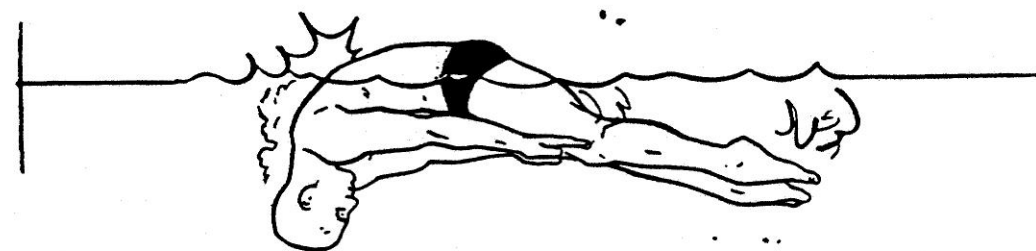
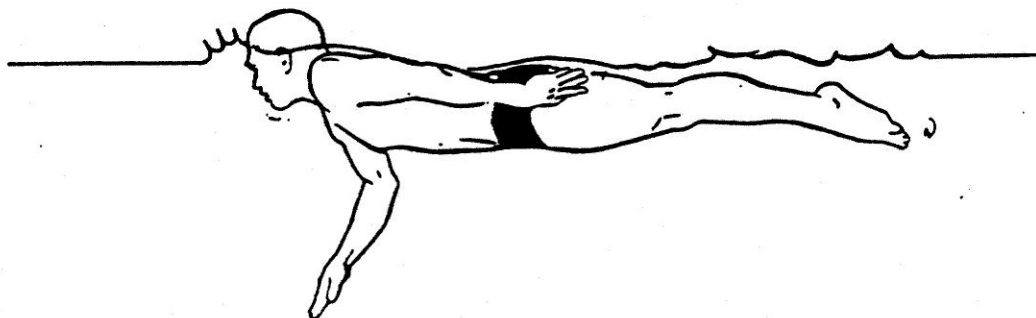
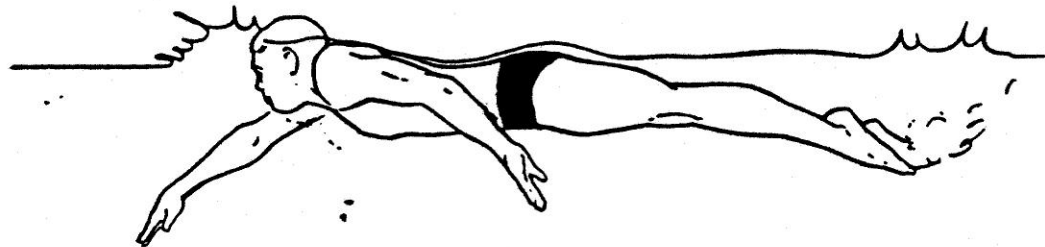
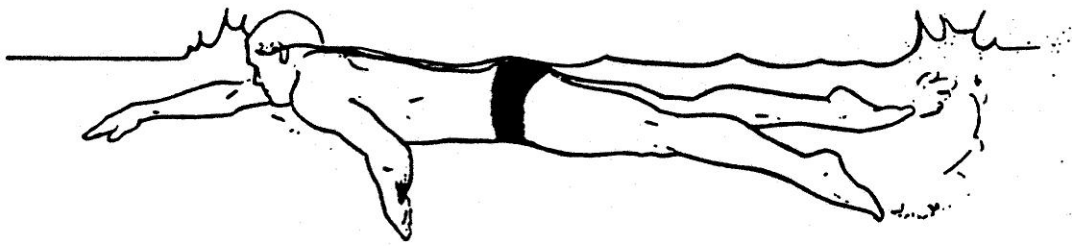
7. KÄÄNNÖKSET

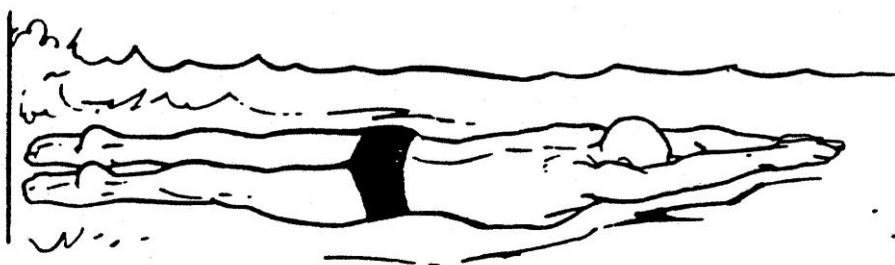
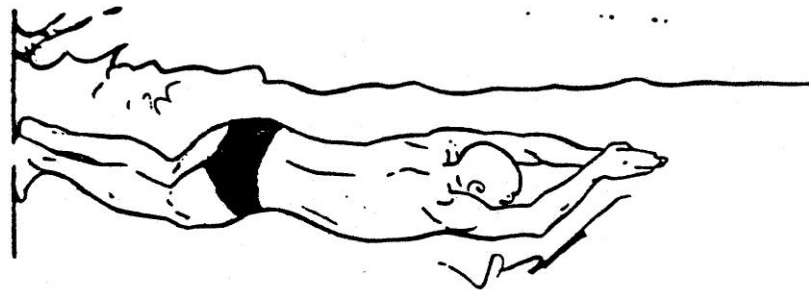
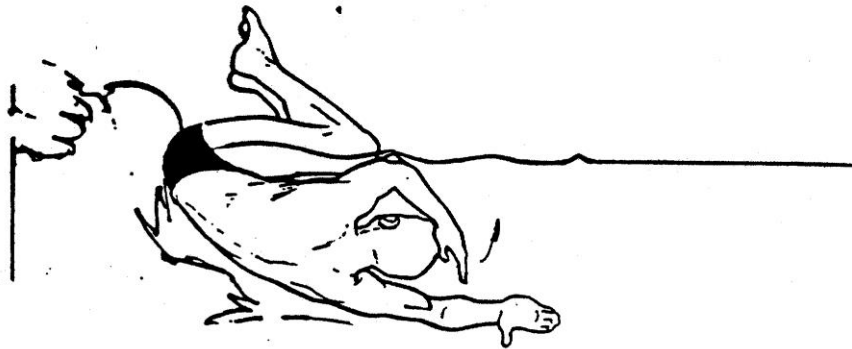
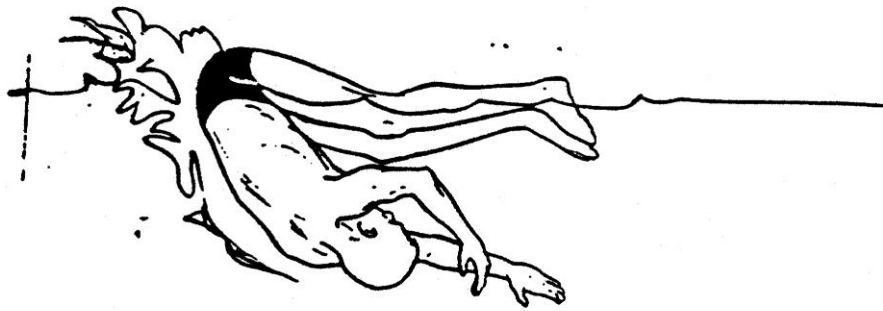
7.1 Volttikäännös

Vapaauintin volttikäännös vaihe vaiheelta:

1. Oikea käsi jää taakse, vasen käsi aloittaa viimeisen vedon. Katse seinään.
2. Vasen käsi on lopettanut työnnön. Voltti alkaa nopealla pään liikkeellä alas ja pienellä delfiinipotkulla.
3. Vartalo taittuu lantiosta. Jalat ovat suorina ja pinnan suuntaisina. Kämmenet kääntyvät kasvoja kohti.
4. Kun katse suuntautuu ylöspäin, vedetään jalat koukkuun ja kämmenet painetaan alaspäin. Pää ja hartiat nousevat ylöspäin.
5. Jalat osuvat seinään ja ponnistus aloitetaan välittömästi. Jalkojen tulee tulla seinään siten, että polvitaipteen kulma on n. 90°.
6. Ponnistus seinästä suoritetaan selällä tai kyljellä mahdollisimman hyvässä liukuasennossa. Liu'un aikana uimari kiertyy vatsalleen ja aloittaa uinnin delfiinipotkuilla tai vapaauintin potkuilla tai käsivedolla. Vähintään yksi käsiveto kannattaa tehdä hengittämättä.

Selkäuintin käännöksessä saa tehdä yhden käsivedon vatsallaan. Tällöin toiseksi viimeinen veto jätetään taakse ja viimeisen vedon aikana käännytään vatsalleen. Itse käännös tehdään samoin kuin edellä. Liu'ussa jäädään selälleen ja selkäuinti aloitetaan yleensä muutamalla voimakkaalla vedenalaisella delfiinipotkulla.





7.2 Kahden käden käännös

1. Uimari lähestyy seinää kädet ojennettuna. Lantion tulee olla pinnassa ja pään käsien välissä.
2. Välittömästi seinäkosketuksen jälkeen polvet vedetään nopeasti rintaan. Käsien tulee jäädä melko suoriksi. Pää nousee ylös vasta, kun vartalo on hyvin kerällä.
3. Kerä kiertyy sivulle siten, että toinen käsi jää seinään, toinen hakeutuu pinnan alapuolella ponnistussuuntaan.
4. Heti kun jalat osuvat seinään, seinässä oleva käsi palautetaan yläkautta mieluiten pään ja olkapään välistä liukusuuntaan. Uimari ponnistaa ulos seinästä ja lähtee liukuun mieluiten kyljellään hyvässä liukuasennossa.
5. Uinti aloitetaan lajista riippuen joko delfiinipotkuilla tai rintauinnin läpivedolla.

Kuivaharjoittelu

- Kuperkeikat ja kierimiset eteen ja taakse kellumatjan päällä.
- Kuperkeikat ja kierimiset eteen ja taakse kellumatjalta altaaseen.
- Kuperkeikat ja kierimiset eteen ja taakse laudan kanssa sekä laudahyppyt altaan reunalta altaaseen.

Huom ! Em. harjoitteista on hyötyä myös pää edellä -hypyn opettamisessa.

Allasharjoittelu

- Kilpikonnakellunta.
- Kuperkeikat vedessä eteen ja taakse pohjasta ponnistaen.
- Kuperkeikat vedessä eteen ja taakse päädystä ponnistaen.
- ** Kuperkeikka pohjasta ponnistuksella päätyä vasten. Jalkapohjat päätyyn.
- ** Kuperkeikka pohjasta ponnistuksella päätyä vasten. Jalkapohjat päätyyn. Ponnistus selällään ulos.
- ** Lähesty potkuilla seinää. Vedä rintauinnin läpiveto. Tee volttikäännös ja ponnista selällään ulos.
- ** Voltit tai kuperkeikat kesken uinnin.
- ** Volttikäännös.

8. STARTIT

8.1 Lähtö ylhäältä - vu, pu ja ru

1. Lähtöasennossa uimari seisoo etunojassa tukevassa asennossa lähtökorokkeen etureunalla varpaat korokkeen reunan yli. Polvien tulee olla hieman koukussa ja käsillä kannattaa tarttua korokkeen etureunaan, jos suinkin mahdollista. Lantion tulee olla korkealla ja uimarin painopisteen mahdollisimman edessä.
2. Ponnistusvaiheessa uimari painaa nopeasti käsillä korokkeen etureunaa käsillä ja aloittaa ponnistuksen eteen yläviistoon. Ponnistus alkaa lantio ylhäällä. Ponnistuksen lopuksi jalat ojentuvat suoriksi ja uimarin ylävartalo osoittaa ponnistuksen suuntaan. Vartalon tulee tällöin olla täysin ojentunut.
3. Ilmalennon aikana kädet viedään eteen osoittamaan veteenmenokohtaa. Vartalo taittuu lantiosta.
4. Veteenmenon tulee tapahtua mahdollisimman 'pienen reiän läpi' siten, että koko vartalo päästä varpaisiin kulkee saman veteenmenokohdan läpi kuin kädet. Pää käsien välissä, vartalo mahdollisimman puhtaassa liukuasennossa.
5. Liukuvaiheessa uimari hakeutuu oikeaan syvyyteen ja suuntaa itsensä lajista riippuen joko delfiinipotkuilla tai rintauinnin läpivedolla kohti pintaa.



kuva a



kuva b



kuva c

8.2 Selkäuinnin lähtö

1. Selkäuinnin lähtöasennossa uimari pitää lähtöpäädyn kädensijoista. Jalat mahdollisimman tukevassa asennossa siten, että kantapäät ovat lähellä pakaroihin. Selkärangan tulee olla suorassa ja käsien sopivasti koukistuneena - useat hyvät selkäuimarit tosin aloittavat starttinsa täysin ojentuneilta käsiltä.
2. Ponnistusvaiheessa uimari heittää kädet sivukautta taaksepäin ja ojentaa vartalonsa ponnistuksen suuntaan.
3. Ponnistuksen tapahduttua uimari taivuttaa selkänsä kaarelle ja ojentaa kädet kohti veteenmenokohtaa.
4. Hyvän selkäuinnin lähdön veteenmeno tapahtuu kuten ylhäältä lähdetessä mahdollisimman hyvässä liukuasennossa 'pienen reiän läpi'. Tällöin jalat tulee ojentaa suoriksi, kun ylävartalo on jo mennyt veteen.
5. Selkäuinnin pintaautuminen kannattaa suorittaa delfiinipotkuilla.



kuva a



kuva b



kuva c



kuva d



kuva e

Muuta kivaa välillä

1. Peppuhyppy

Opettaja pitää lasta käsistä kiinni ja auttaa hyppyä. Lapsella selkä kohti allasta, kantapäät yli reunan. Taitto vartalosta, peppu pitkälle ja kaatuminen taaksepäin. Opettaja saattaa pitkälle käsistä.

2. Tasapainoilua laudalla

Laudan vienti pepun alle ja istuminen laudan päällä. Polvilleen laudan päälle. Kyykkyy laudan päälle. Seisomaan laudan päälle.

3. Palloilua

Kaikki saavat oman pallon. Opettaja rajaa jonkin alueen. Kaikki kuljettavat omaa palloa, tavoitteena, ettei se koske muihin uimareihin tai muihin palloihin.

4. Varo estettä

Altaaseen on heitelty erilaisia välineitä (lautoja, pullareita ym.). Uiminen päästä päähän niin, ettei koske esteisiin.

5. Myrsky

Yksi lapsi altaan päähän, muut vatsalleen altaan reunalle. Opettajan merkistä lapset rupeavat potkimaan ja tekemään näin aaltoja. Altaan päässä oleva lapsi ui jalkojen vierestä läpi myrskyn. Seuraavan vuoro.

6. Yhteiskaato

Lapset rivissä altaan reunalla, open kosketuksesta selkään jokainen tekee hypyn altaan reunalta (jalat edellä/ pää edellä/ kippurassa jne).

7. Pystypoljenta

Eri uintilajien potkuja pystyasennossa. Kädet saavat auttaa, kädet selän takana ristissä, kädet olkapäillä, toisella kädellä opelle vilkuttaen, molemmat kädet ylhäällä.

8. Ongelmanratkaisua

Opettaja antaa eri tehtäviä, oppilaat koettavat selvittää. Ui rataköydelle

- * toisesta varpaasta kiinni pitäen
- * kädet edessä ristissä
- * kädet selän takana ristissä
- * kädet pään päällä
- * kädet toisen polven ympäri
- * selkä edellä
- * toinen jalka polvesta ylöspäin veden pinnan päällä
- * molemmat varpaat veden pinnan päällä
- * molemmat kädet veden pinnan päällä
- * molemmilla käsillä varpaista kiinni pitäen

9. Ota pallo pois

Kolmen ryhmät, kaksi heittelee palloa keskellä ja kolmas yrittää saada palloa pois. Kun koskettaa palloon, niin heittäjä keskelle. Rajat, minne saa heittää, pitää olla.

10. Pomppien

Pomppien pohjasta edetään vedessä. Välillä napa edellä, selkä edellä, kylki edellä tai aina pompusta vaihtaen. Yhdellä jalalla, kahdella jalalla tai aina vaihtaen. Kädet ilmassa, käsillä auttaen, isoilla pompuilla, pienillä pompuilla jne.

11. Pituushyppykilpailu

Starttipallilta ponnistus ja jalat edellä ponnistus mahdollisimman pitkälle. Sama mutta ponnistus mahdollisimman korkealle. Uimaopetuskeppi tai kuminauhaviritys tuovat kisaan uutta jännitystä.

12. Vesipallokuljetuskilpailu

Jaetaan lapset kahteen joukkueeseen. Toinen joukkue toiseen päähän allasta ja toinen joukkue toiseen päähän allasta. Toinen joukkue saa pallon ja lähtee kuljettamaan sitä heitellen tavoitteena kuljettaa se toiseen päähän. Piste tulee kun pallo viedään käsillä vastustajan seinään. Toinen joukkue koettaa estää ja saa pallon itselleen, kun joku joukkueesta koskettaa palloa. Voidaan kokeilla myös esim. kahdella pallolla. Opettajan muistettava selvät säännöt ja rajat, TURVALLISUUS!

13. Muita taitouintiliikkeitä

Rulla, tiukassa liukuasennossa vartaloa pyöritetään pituussuunnassa ympäri.

Hai, uidaan kyljellään ylempi käsi koukussa niin, että se muodostaa hain evän veden päälle. Jaloilla potkitaan ja alemmalla kädellä tehdään scullingliikettä, niin että hai liikkuu eteenpäin.

Torpedo, veden alla liukuasennossa tuodaan nilkat veden pinnalle käsillä sculligia pään yläpuolella tehden. Liikutetaan jalkoja veden päällä eteenpäin.

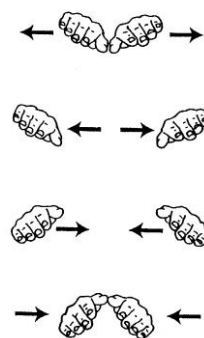
TAITOUINTIHARJOITUKSIA

KUIVA

1. Sculling

Käsien sculling -liike voidaan harjoitella tasaista alustaa vasten. Laitetaan kädet hartioiden leveydelle kämmenet alustaa vasten. Kuvitellaan, että tehdään hiekkakasaa ja tuodaan kämmeniä lähelle toisiaan, samalla hiekkaa keräten kämmenten väliin. Kun kädet melkein vastakkain kuvitellaan, että tasoitetaan hiekka takaisin paikoilleen, ja viedään käsiä pois päin toisistaan.

Erilaisia sculling -tapoja voidaan koittaa kuivalla maalla ennen kuin mennään veteen harjoittelemaan.



2. Taitouintiliikkeet

Taitouintiliikkeitä voidaan harjoitella maassa esim. jumppamaton päällä. Se helpottaa asioiden opettamista ja selkeyttää lapsille haluttua liikettä. Esim. tynnyri, osteri, vesipyörä, rulla ja hai pystytään hyvin käymään lävitse kuivalla.

3. Muita liikkeitä

Kuivalla maalla voidaan antaa tehtäväksi ryhmässä kehittää jokin oma taitouintiliike. Sen pohtiminen kuivalla maalla helpottaa lasten kommunikointia toistensa kanssa. Liian kauan ei kuitenkaan kuiva osuus saa kestää.

VEDESSÄ

1. Sculling

Sculling vedessä erilaisissa asennoissa on yksi taitouinnin perusteista. Aluksi apuvälineinä voidaan käyttää pullareita tai lautoja.



Pystyasennossa

- kyynärpäät lähellä vartaloa
- liike tapahtuu pinnan suuntaisesti
- sama mutta samalla kääntyen ympäri
- sama mutta painuen välillä veden alle ja nousten takaisin pinnalle
- jalat suorana tai ristissä

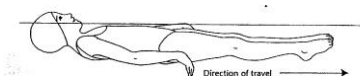
Vaakatasossa



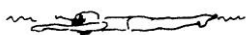
- liikutaan pää edellä sculling –liikettä tehden kädet alhaalla: vatsallaan, selällään, kyljellään
- sama mutta ympäri kääntyen

- liikutaan jalat edellä sculling –liikettä tehden käsillä pään yläpuolella: vatsallaan, selällään, kyljellään

- sama mutta ympäri kääntyen
- edellisiä vaihdellen
- killer -uintia



2. Taitouintiliikkeet



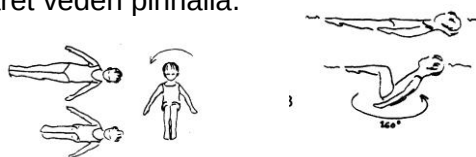
Osteri: selin kellunnasta nopea taitto vartalon keskeltä. Jalat ja kädet koskevat toisiinsa (vrt. linkkuveitsi).



Rulla: liukuasennossa vartaloa jännittäen pyöritään pituusakselin ympäri.



Tynnyri: selin kellunnasta jalkojen veto koukkuun sääret veden pinnalla. Sculling -liikkeellä ympäri 360 astetta.



Vesipyörä: selin kellunnasta vartalon kääntö lantiosta 90 astetta ja "pyöräillen" ympyrä. Kädet selän takana piilossa.

3. Muita liikkeitä

Taitouinnissa luovuuden harjoittamiseen on uskomattomat mahdollisuudet. Sitä voidaan harjoitella yksin, pareittain, pienemmissä ryhmissä tai koko ryhmän kanssa. Virikkeeksi kelpaa esimerkiksi rytmi, kuva, mielikuva, sana, laulu tai kirjain.

UIMAHYPPYHARJOITUKSIA

KUIVA

Kuivalla hyppyjä harjoiteltaessa on tärkeää ottaa huomioon alustaturvallisuus (ei saa olla liukas).

1. Ojennukset

Uimahypyissä oleellisia ojennuksia voidaan harjoitella kuivalla jännitys-rentous –harjoituksina.

2. Erilaiset hypyt

Myös melkein pä kaikkia eri hyppyjä voidaan hyvin harjoitella kuivalla. Ryhmän taitotaso vaikuttaa siihen, mitä hyppyjä kannattaa kokeilla.

Erilaisia hyppyjä:

- X-hyppy
- kerähyppy
- hyppy kääntyen 180 astetta
- hyppy kääntyen 360 astetta

VEDESSÄ

1. Ojennukset

Harjoitellaan hyppimällä hyppyjä altaan reunalta ihan rentoina ja sen jälkeen niin tiukkana ja ojennetuin jäsenen kuin pystyy. Kaikkia hyppyjä voidaan harjoitella näin.

2. Erilaiset hyppy

Hyppyjä voidaan tehdä altaan reunalta, starttipallilta, 1 m ponnahduslaudalta sekä kerroksista. Hyppyjä voidaan muunnella opettajan ohjauksessa tai luovasti.

Ponnistusharjoituksia mm.

- jalat edellä hyppy mahdollisimman pitkälle
- jalat edellä hyppy mahdollisimman korkealle
- otetaan ylitys-/kosketustavoite (naru, keppi tms.)

Erilaisia hyppyjä:

- jalat edellä hyppy (tikkuna, X-hyppy, kerien, taittaen)
- samat hyppy kierteellä
- pää edellä (taittokaato, starttihyppy, kerän kautta, taiton kautta)
- pommi: keränä veteen, mahdollisimman paljon roiskeita
- kuperkeikka: hypäten kuperkeikkaa tehden selällään veteen
- inkkari: pää edellä hyppy kädet selän takana ristissä
- hämähäkki: peppu ylhäällä, kädet ja jalat samaan aikaan veteen
- joutsen: vatsallaan leuka ylhäällä hyppy veteen (varo ettei kieli jää hampaiden väliin)
- selkäkaato: selkä edellä altaan reunalta taakse suorin vartaloin pää edellä (harjoitellaan ensin vedessä, sitten selkäuinnin starttina)



VESIPALLOHARJOITUKSIA

KUIVA

Pallon heitto ja kiinniotto

1. Itselleen ylös ilmaan kahdella kädellä
2. Ilmaan yhdellä kädellä
3. Vasemmalla kädellä, kiinni oikealla
4. Oikealla kädellä, kiinni vasemmalla
5. Vasemmalla, kiinni vasemmalla
6. Oikealla, kiinni oikealla
7. Seinään ja itse pallo kiinni
8. Pareittain
9. Seinän kautta perille
10. Ilmaan ja samalla kierähdys ympäri
11. Ilmaan ja samalla kuperkeikka
12. Pareittain, toinen tekee esim. kuperkeikan, vatsalihaksen, kosketuksen maahan tms. toinen heittää kun se on tehty ja pari yrittää saada kiinni

Pallon pompotus

1. Maahan kahdella/yhdellä kädellä, itse kiinni
2. Maan kautta parille kahdella/yhdellä kädellä

Palloleikkejä

1. Kolmen ryhmässä, kaksi heittelee toisilleen ja kolmas yrittää saada kiinni. Vaihto ajasta tai kopista.
2. Lapset ympyrässä, kaksi palloa kiertää. Jaetaan lapset kahteen eri joukkueeseen, joka toinen 1. ja joka toinen 2. Pallot lähtevät vastakkaisilta puolilta kiertämään yrittäen saada toista palloa kiinni.
3. Pallo kiertää ympyrässä ja opettaja antaa tehtävän, joka pitää ehtiä tehdä ennen kuin pallo tulee uudestaan kohdalle. Esim. kosketa pepulla maahan, taputa selän takana kolme kertaa, tee punnerrus, hyppää niin ylös kuin pystyt.
4. Pareittain lasketaan kuinka monta heittoa saa yhteensä ilman että pallo koskettaa maahan.

VEDESSÄ

Pallon nosto ylös vedestä

1. Kahdella kädellä
2. Yhdellä kädellä molempia tapoja käyttäen
3. Jollain muulla vartalon osalla (jaloilla, selällä jne.)
4. Kahden pallon nosto samaan aikaan



Pallon heitto

1. Itselle ylös ilmaan ja kiinniotto kahdella kädellä/yhdellä kädellä.
2. Itselle ilmaan ja jokin suoritus esim. käsien taputus, nopea sukellus, 360 astetta ympäri, kuperkeikka jne.
3. Johonkin maaliin, esimerkiksi vanteen läpi.
4. Parille noin 1 metrin päästä kahdella kädellä, yhdellä kädellä.
5. Pareittain, aina onnistuneen heiton jälkeen välimatkan lisäys.
6. Erikokoisilla palloilla (rantapallo, pingispallo jne.)

Pallon kuljetus ja heitto

1. Itse palloa jonkin tietyn matkan tai radan läpi kuljettaen ja esim. välillä itsellen ylös tai seinään palloa heitellen.
2. Sama pareittain
3. Pareittain heitellen, mutta niin että molemmat ovat liikkeessä koko ajan jollain rajatulla alueella. Ensiksi niin, että he pääsevät kaksistaan kokeilemaan, sitten niin että muutkin parit ovat mukana.
4. Pareittain ensin kuljetus ja sitten maaliin heitto.

Vesipallopelejä

Kuivalla tehdyt pallopelit sopivat hyvin myös veteen!

1. Sama harjoitus kuin pallon heittoharjoitus numero 6, mutta niin että jokaisesta onnistuneesta heitosta saa pisteen ja kosketuksesta toiseen pariin saa miinuspisteen
2. Rata, jossa erilaisia vesipallosuorituksia, pisteet lasketaan
3. Alue jaetaan kahteen osaan ja tehdään kaksi joukkuetta. Joukkueiden tavoitteena on saada kaikki pallot vastustajan puolelle.
4. Minivesipallopeli esim. kaksi vastaan kaksi, samaan maaliin

KIRJALLISUUSLUETTELO

Uintiurheilun sääntökirja 1995.

The New Science of Swimming, James E. Counsilman, Brian E. Counsilman, Prentice hall, Inc 1994.

Uintiopas 1 - Alle 13 vuotiaiden uimareiden valmentajille ja ohjaajille, Suomen uimaliitto.

Uinnin C-lajiosa, Suomen uimaliitto.

Uintiteknikan opettaminen, John L. Cramer, Monila

VESIRALLI 1 kurssirunko

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
1.	Tutustuminen Hengitys Kehonhallinta Asento; ryhti, liukuasento	25m uimataidon tarkistus Hengitys; ilmakuplat Hypyt pohjasta Liuku	25m uimataidon tarkistus
2.	Tutustuminen Hengitys Kehonhallinta Asento; ryhti, liukuasento	25m uimataidon tarkistus Hengitys; ilmakuplat, sukellukset Hypyt pohjasta Liuku	Hyppyjä pohjasta 10 kertaa. Ilmakuplien puhallus veteen 15 kertaa peräkkäin.
3.	Tutustuminen Hengitys Kehonhallinta Asento; ryhti, liukuasento	25m uintia Hengitys; sukellukset Hypyt pohjasta Liuku Kellunnat	Hyppyjä pohjasta 10 kertaa. Ilmakuplien puhallus veteen 15 kertaa peräkkäin. Sukelluksella kahden esineen noutaminen pohjasta. Liuku seinästä ponnistaen 3-5 metriä oikeassa asennossa.
4.	Hengitys Kehonhallinta Asento; ryhti, liukuasento	25m uintia Hengitys; sukellukset Hypyt pohjasta, Alligaattori Liuku VU/SU potkut	Sukelluksella kahden esineen noutaminen pohjasta. Liuku seinästä ponnistaen 3-5 metriä oikeassa asennossa. Liuku + käsillä seisoa.
5.	Hengitys Kehonhallinta Asento; - kissa-lehmä - kyynärnoja	25m uintia Hengitys; sukellukset Hypyt pohjasta Liuku VU/SU potkut kyljellä Tikkuhyppy altaan reunalta.	Liuku seinästä ponnistaen 3-5 metriä oikeassa asennossa. Liuku + käsillä seisoa. Kuperkeikka vedessä eteenpäin. Tikkuhyppy altaan reunalta.
6.	Hengitys Kehonhallinta Asento; - kissa-lehmä - kyynärnoja	25m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku VU/SU potkut kyljellä Tikkuhyppy altaan reunalta.	Liuku + käsillä seisoa. Kuperkeikka vedessä eteenpäin. Kyljellä potkut (molemmilla, pysyy pinnalla) Tikkuhyppy altaan reunalta.
7.	Hengitys Kehonhallinta Asento; - kissa-lehmä - kyynärnoja	25/50m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku VU/SU potkut kyljellä Sculling	Kuperkeikka vedessä eteenpäin. Kyljellä potkut (molemmilla, pysyy pinnalla). Sculling laudan päällä istuen pyöritään ympäri.
8.	Hengitys Kehonhallinta Asento; - kissa-lehmä - kyynärnoja	50m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku VU/SU potkut kyljellä Sculling	Kyljellä potkut (molemmilla, pysyy pinnalla). Sculling laudan päällä istuen pyöritään ympäri.
9.	Hengitys Kehonhallinta Asento; - kissa-lehmä - kyynärnoja	50m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku VU/SU potkut kyljellä Pallon kanssa uintia	Kyljellä potkut (molemmilla, pysyy pinnalla). Sculling laudan päällä istuen pyöritään ympäri. Omavalintainen pallon kuljetus 10-25m. 50m uintia
10.	Hengitys Kehonhallinta	50m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku VU/SU potkut kyljellä Pallon kanssa uintia	50m uintia Omavalintainen kellunta 15 sek. Omavalintainen pallon kuljetus 10-25m.

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
1.	Tutustuminen Hengitys Kehonhallinta Asento; ryhti, liukuasento	25m uimataidon tarkistus Hengitys; ilmakuplat Hypyt pohjasta Liuku	25m uimataidon tarkistus

Reunalla Tutustuminen lapsiin, pelisäännöt altaalla toimimiseen 'Jumppa'; vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen, hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja liikkeessä liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä.

Allas Tarkistetaan 25m:n uimataito; esim. 12,5m vatsallaan ja 12,5m selällään

Hengitysharjoituksia – paljon toistoja

Hypyt pohjasta pomppien
Isoja ja pieniä kuplia veteen puhaltaen
Kalakieltä toisille puhuen (silmit auki)
Sukelteluja esineitä pohjasta poimien, matkaa sukeltaen

Liukuharjoituksia - paljon toistoja

Kokeillaan, harjoitellaan seinästä ponnistusta liukuasennossa
Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
- kokeillaan liukua pinnalla, puolivälissä, pohjassa
Selin liuku

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Paljon toistoja, toimintaa ja innostavaa palautetta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
2.	Tutustuminen Hengitys Kehonhallinta Asento; ryhti, liukuasento	25m uimataidon tarkistus Hengitys; ilmakuplat, sukellukset Hypyt pohjasta Liuku	Hyppyjä pohjasta 10 kertaa. Ilmakuplien puhallus veteen 15 kertaa peräkkäin.

Reunalla Tutustuminen lapsiin, muistellaan pelisäännöt altaalla 'Jumppa'; vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen, hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja liikkeessä liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä.

Allas Tarkistetaan 25m:n uimataito; esim. 12,5m vatsallaan ja 12,5m selällään

Hengitysharjoituksia – paljon toistoja

Hypyt pohjasta pomppien esim. 5, 10, 15, 20 kertaa, yhdellä jalalla pomppien Isoja ja pieniä kuplia veteen puhaltaen Kalakieltä toisille puhuen (silmit auki); lapset voivat arvaillaan esim. numeroita, värejä, eläimiä Sukelteluja esineitä pohjasta poimien, koskettaen, matkaa sukeltaen,

Liukuharjoituksia - paljon toistoja

Kokeillaan, harjoitellaan seinästä ponnistusta liukuasennossa Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
- kokeillaan liukua pinnalla, puolivälissä, pohjassa
- kokeillaan jalat yhdessä, auki / harallaan – missä asennossa pääsee pitkälle ?
Selin liuku
- kokeillaan kädet suorana, kädet kyljissä

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta. Tehdään paljon toistoja, toimintaa ja innostavaa palautetta. Vahvistetaan lapsen osaamista, taitavuutta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
3.	Tutustuminen Hengitys Kehonhallinta Asento; ryhti, liukuasento	25m uintia Hengitys; sukellukset Hypyt pohjasta Liuku Kellunnat	Hyppyjä pohjasta 10 kertaa. Ilmakuplien puhallus veteen 15 kertaa peräkkäin. Sukelluksella kahden esineen noutaminen pohjasta. Liuku seinästä ponnistaen 3-5 metriä oikeassa asennossa.

Reunalla Tutustuminen lapsiin, muistellaan pelisäännöt altaalla 'Jumppa'; vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen, hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja liikkeessä liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä.

Allas 25m uintia; esim. omavalintaisesti, 12,5m vatsallaan ja 12,5m selällään

Hengitysharjoituksia – paljon toistoja

Hypyt pohjasta pomppien esim. 5, 10, 15, 20 kertaa, yhdellä jalalla pomppien Isoja ja pieniä kuplia veteen puhaltaen Kalakieltä toisille puhuen (silmät auki); lapset voivat arvaillaan esim. numeroita, värejä, eläimiä Sukelteluja esineitä pohjasta poimien, koskettaen, matkaa sukeltaen,

Liukuharjoituksia - paljon toistoja

Kokeillaan, harjoitellaan seinästä ponnistusta liukuasennossa Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
- kokeillaan liukua pinnalla, puolivälissä, pohjassa
- kokeillaan jalat yhdessä, auki / harallaan – missä asennossa pääsee pitkälle ?
Selin liuku
- kokeillaan kädet suorana, kädet kyljissä

Kelluntaharjoituksia – paljon toistoja

Kokeillaan selin kelluntaa (keuhkot täyteen ilmaa hengitystä pidättäen)
- kellunta X- / meritähti –asennossa, I- / tikku –asennossa
- kokeillaan kuinka vaikuttaa kelluntaan, kun vaihdetaan käsien paikkaa, entä kun keuhkot ovat tyhjät

Kokeillaan vatsallaan kelluntaa (keuhkot täyteen ilmaa hengitystä pidättäen)

- kellunta X- / meritähti –asennossa, I- / tikku –asennossa
- kokeillaan, kuinka vaikuttaa kelluntaan kun vaihdetaan käsien paikkaa, entä kun keuhkot ovat tyhjät

Kokeillaan kilpikonna kelluntaa.

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta. Tehdään paljon toistoja, toimintaa ja innostavaa palautetta. Vahvistetaan lapsen osaamista, taitavuutta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
4.	Hengitys Kehonhallinta Asento; ryhti, liukuasento	25m uintia Hengitys; sukellukset Hypyt pohjasta, Alligaattori Liuku VU/SU potkut	Yhdellä sukelluksella kahden esineen noutaminen pohjasta. Liuku seinästä ponnistaen 3-5 metriä oikeassa asennossa. Liuku + käsillä seisonta.

Reunalla Kerrataan pelisäännöt altaalla
'Jumpa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen,
hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä
nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja
liikkeessä
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää
käsien välissä ja jalat yhdessä.

Allas 25m uintia; esim. omavalintaisesti, 12,5m vatsallaan ja 12,5m selällään

Hengitysharjoituksia – paljon toistoja

Hypyt pohjasta pomppien esim. 5, 10, 15, 20 kertaa, yhdellä jalalla pomppien
Sukelteluja esineitä pohjasta poimien, koskettaen, matkaa sukeltaen,
solmujen teko
Alligaattori –uinti; edetään vedessä kuin alligaattorit

Liukuharjoituksia - paljon toistoja

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)

- kokeillaan liukua pinnalla, puolivälissä, pohjassa
- kokeillaan liukua ja sukellusta pohjaan
- kokeillaan liukua ja käsillä seisontaa
- kokeillaan liukua ja potkuja

Kelluntaharjoituksia – paljon toistoja

Kokeillaan selin kelluntaa (keuhkot täyteen ilmaa hengitystä pidättäen)

- kellunta X- / meritähti –asennossa, I- / tikku –asennossa
- kokeillaan kuinka vaikuttaa kelluntaan kun vaihdetaan käsien paikkaa, entä kun keuhkot ovat tyhjät

Kokeillaan vatsallaan kelluntaa (keuhkot täyteen ilmaa hengitystä pidättäen)

- kellunta X- / meritähti –asennossa, I- / tikku –asennossa
- kokeillaan kuinka vaikuttaa kelluntaan kun vaihdetaan käsien paikkaa, entä kun keuhkot ovat tyhjät

Kokeillaan kilpikonnan kelluntaa, uppoavaa kilpikonnan (keuhkot tyhjiksi)

Kokeillaan 'kaveri liikuttaa' kellujaa

Keksitään omia kelluntoja yksin, parin, ryhmän kanssa

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Tehdään paljon toistoja, toimintaa ja innostavaa palautetta.
Vahvistetaan lapsen osaamista, taitavuutta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
5.	Hengitys Kehonhallinta Asento; - kissa-lehmä - kyynärnoja	25m uintia Hengitys; sukellukset Hypyt pohjasta Liuku VU/SU potkut kyljellä Tikkuhyppy altaan reunalta.	Liuku seinästä ponnistaen 3-5 metriä oikeassa asennossa. Liuku + käsillä seisonta. Kuperkeikka vedessä eteenpäin. Tikkuhyppy altaan reunalta.

Reunalla Kerrataan pelisäännöt altaalla 'Jumppa'; vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen, hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja liikkeessä liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä.

Allas 25m uintia; esim. omavalintaisesti, 12,5m vatsallaan ja 12,5m selällään

Hengitysharjoituksia – paljon toistoja

Hypyt pohjasta pomppien esim. 5, 10, 15, 20 kertaa, yhdellä jalalla pomppien
Sukelteluja esineitä pohjasta poimien, koskettaen, matkaa sukeltaen, solmujen teko
Alligaattori –uinti; edetään vedessä kuin alligaattorit

Liukuharjoituksia - paljon toistoja

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
- kokeillaan liukua ja sukellusta pohjaan
- kokeillaan liukua ja käsillä seisontaa
- kokeillaan liukua ja kuperkeikka eteenpäin
- kokeillaan liukua ja potkuja

Kelluntaharjoituksia – paljon toistoja

Kokeillaan selin kelluntaa (keuhkot täyteen ilmaa hengitystä pidättäen)
- kellunta X- / meritähti –asennossa, I- / tikku –asennossa

Kokeillaan vatsallaan kelluntaa (keuhkot täyteen ilmaa hengitystä pidättäen)
- kellunta X- / meritähti –asennossa, I- / tikku –asennossa

Kokeillaan kilpikonnan kelluntaa, uppoavaa kilpikonnan (keuhkot tyhjiksi)
Kokeillaan 'kaveri liikuttaa' kellujaa
Keksitään omia kelluntoja yksin, parin, ryhmän kanssa

Hyppyharjoituksia

Tikkuhyppy

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Tehdään paljon toistoja, toimintaa ja innostavaa palautetta.
Vahvistetaan lapsen osaamista, taitavuutta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
6.	Hengitys Kehonhallinta Asento; - kissa-lehmä - kyynärnoja	25m uintia Hengitys; hyyt pohjasta Liuku VU/SU potkut kyljellä Tikkuhyppy altaan reunalta.	Liuku + käsillä seisonta. Kuperkeikka vedessä eteenpäin. Kyljellä potkut (molemmilla, pysyy pinnalla) Tikkuhyppy altaan reunalta.

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen,
hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä
nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja
liikkeessä
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää
käsien välissä ja jalat yhdessä.

Allas 25m uintia; esim. omavalintaisesti, 12,5m vatsallaan ja 12,5m selällään

Hengitysharjoituksia – paljon toistoja

Hyyt pohjasta pomppien esim. 5, 10, 15, 20 kertaa, yhdellä jalalla pomppien,
ympäri pyörähtäen kuin piruetti (oikealle, vasemmalle pyörähtäen, muista hyvä ryhti)
Sukelteluja esineitä pohjasta poimien, koskettaen, veden pinnalla näkyy tai
pohjaa koskettaa; yksi jalka, kaksi kättä, peppu, yksi jalka ja yksi käsi, polvi
Alligaattori –uinti; edetään vedessä kuin alligaattorit

Liukuharjoituksia - paljon toistoja

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
- kokeillaan liukua ja sukellusta pohjaan
- kokeillaan liukua ja käsillä seisontaa
- kokeillaan liukua ja kuperkeikka eteenpäin
- kokeillaan liukua ja potkuja
- kokeillaan liukua kyljellä, entä kuinka menee liuku toisella kyljellä ? entä liuku kyljeltä
toiselle kyljelle ? entä ympäri pyörähtäen kuin piruetti ?

Potkuharjoituksia – paljon toistoja

vu/su potkuissa nilkat rentoina vähän polvesta koukistuen
- kokeillaan liukua potkuilla vatsalla, sitten selällä (muista hyvä ryhti)
- kokeillaan kylkiliukua potkuilla (muista molemmilla kyljillä, 'teräsmiesasento')

Kelluntaharjoituksia – paljon toistoja

Kokeillaan vatsallaan kelluntaa (keuhkot täyteen ilmaa hengitystä pidättäen)
- kellunta X- / meritähti –asennossa, I- / tikku –asennossa, rento kellunta – keksi nimi
rennolle kellunnalle (meduusa, löllö)

Kokeillaan kilpikonna kelluntaa, uppoavaa kilpikonaa (keuhkot tyhjiksi)

Kokeillaan 'kaveri liikuttaa' kellujaa

Keksitään omia kelluntoja yksin, parin, ryhmän kanssa

Hyppyharjoituksia

Hyppy jalat edellä 'tikkuhyppy' (huomio hyvään ryhtiin, ojennuksiin; nilkat ojennettuna, katse
eteenpäin)

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Tehdään paljon toistoja, toimintaa ja innostavaa palautetta.
Vahvistetaan lapsen osaamista, taitavuutta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
7.	Hengitys Kehonhallinta Asento; - kissa-lehmä - kyynärnoja	25/50m uintia Hengitys; hyyt pohjasta Liuku VU/SU potkut kyljellä Sculling	Kuperkeikka vedessä eteenpäin. Kyljellä potkut (molemmilla, pysyy pinnalla). Sculling laudan päällä istuen pyöritään ympäri.

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen,
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä, kokeilkaa hengitysharjoitusten yhdistämistä.

Allas 25m uintia; esim. omavalintaisesti, 12,5m vatsallaan ja 12,5m selällään
Hengitysharjoituksia – paljon toistoja
Hyyt pohjasta pomppien esim. 5, 10, 15, 20 kertaa, yhdellä jalalla pomppien, ympäri pyörähtäen kuin piruetti (oikealle, vasemmalle pyörähtäen, muista hyvä ryhti)
Sukelteluja esineitä pohjasta poimien, koskettaen, veden pinnalla näkyy tai pohjaa koskettaa; yksi jalka, kaksi kättä, peppu, yksi jalka ja yksi käsi, polvi
Alligaattori –uinti; edetään vedessä kuin alligaattorit

Liukuharjoituksia - paljon toistoja

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)

- kokeillaan liukua ja käsillä seisoa
- kokeillaan liukua ja kuperkeikka eteenpäin
- kokeillaan liukua ja potkuja
- kokeillaan liukua kyljellä, entä kuinka menee liuku toisella kyljellä ? entä liuku kyljeltä toiselle kyljelle ? entä ympäri pyörähtäen kuin piruetti ?

Potkuharjoituksia – paljon toistoja

vu/su potkuissa nilkat rentoina vähän polvesta koukistuen

- kokeillaan liukua potkuilla vatsalla, sitten selällä (muista hyvä ryhti)
- kokeillaan kylkiliukua potkuilla (muista molemmilla kyljillä, 'teräsmiesasento')

Kelluntaharjoituksia – paljon toistoja

Kokeillaan vatsallaan kelluntaa (keuhkot täyteen ilmaa hengitystä pidättäen)

- kellunta X- / meritähti –asennossa, rento kellunta – keksi nimi rennolle kellunnalle (meduusa, löllö)

Keksitään omia kelluntoja yksin, parin, ryhmän kanssa

Hyppyharjoituksia

Hyppy jalat edellä 'tikkuhyppy' (huomio hyvään ryhtiin, ojennuksiin; nilkat ojennettuna, katse eteenpäin)

Omavalintaiset hyyt

Käsiliikeharjoituksia (vrt. Sculling)

Kokeillaan laudan tai lötkö pötkön päällä istuen liikuttaa käsiä vedessä eri suuntiin, syvyyksiin, entä kun käsien liike laajuus vaihtuu ?

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Vahvistetaan lapsen osaamista, taitavuutta.
Kiitä lapsia vauhdikkaasta, toiminnallisesta kerrasta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
8.	Hengitys Kehonhallinta Asento; - kissa-lehmä - kyynärnoja	50m uintia Hengitys; hyyt pohjasta Liuku VU/SU potkut kyljellä Sculling	Kyljellä potkut (molemmilla, pysyy pinnalla). Sculling laudan päällä istuen pyöritään ympäri.

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen,
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä, kokeilkaa hengitysharjoitusten yhdistämistä.

Allas 25m uintia; esim. omavalintaisesti, 12,5m vatsallaan ja 12,5m selällään tai
50m uintia; esim. omavalintaisesti, 25m vatsallaan ja 25m selällään

Hengitysharjoituksia – paljon toistoja

Hyyt pohjasta pomppien esim. 5, 10, 15, 20 kertaa, yhdellä jalalla pomppien, ympäri pyörittäen kuin piruetti (oikealle, vasemmalle pyörittäen, muista hyvä ryhti)
Sukelteluja esineitä pohjasta poimien, koskettaen, veden pinnalla näkyy tai pohjaa koskettaa; yksi jalka, kaksi kättä, peppu, yksi jalka ja yksi käsi, polvi
Alligaattori –uinti; edetään vedessä kuin alligaattorit

Liukuharjoituksia - paljon toistoja

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)

- kokeillaan liukua ja käsillä seisoa
- kokeillaan liukua ja kuperkeikka eteenpäin
- kokeillaan liukua ja potkuja
- kokeillaan liukua kyljellä, entä kuinka menee liuku toisella kyljellä ? entä liuku kyljeltä toiselle kyljelle ? entä ympäri pyörittäen kuin piruetti ?

Potkuharjoituksia – paljon toistoja

vu/su potkuissa nilkat rentoina vähän polvesta koukistuen

- kylkiliukua potkuilla (muista molemmilla kyljillä, 'teräsmiesasento')

Kelluntaharjoituksia – paljon toistoja

Kokeillaan vatsallaan kelluntaa (keuhkot täyteen ilmaa hengitystä pidättäen)

- rento kellunta – keksi nimi rennolle kellunnalle (meduusa, löllö)
- entä kuinka sujuu rennosta kellunnasta siirtyminen I-kelluntaan ? X-kelluntaan ?

Käsiliikeharjoituksia (vrt. Sculling)

Kokeillaan laudan tai lötkö pötkön päällä istuen liikuttaa käsiä vedessä eri suuntiin, syvyyksiin, entä kun käsien liike laajuus vaihtuu ?

Kokeillaan pyöriä ympäri laudan päällä istuen

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Vahvistetaan lapseen osaamista, taitavuutta.
Kiitä lapsia vauhdikkaasta, toiminnallisesta kerrasta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
9.	Hengitys Kehonhallinta Asento; - kissa-lehmä - Kyynärnoja	50m uintia Hengitys; hyyt pohjasta Liuku VU/SU potkut kyljellä Pallon kanssa uintia	Kyljellä potkut (molemmilla, pysyy pinnalla). Sculling laudan päällä istuen pyöritään ympäri. Omavalintainen pallon kuljetus 10-25m. 50m uintia

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen, liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä, kokeilkaa hengitysharjoitusten yhdistämistä.

Allas 25m uintia; esim. omavalintaisesti, 12,5m vatsallaan ja 12,5m selällään tai 50m uintia; esim. omavalintaisesti, 25m vatsallaan ja 25m selällään

Hengitysharjoituksia – paljon toistoja

Hyyt pohjasta pomppien esim. 5, 10, 15, 20 kertaa, yhdellä jalalla pomppien, ympäri pyörähtäen kuin piruetti (oikealle, vasemmalle pyörähtäen, muista hyvä ryhti)
Sukelteluja esineitä pohjasta poimien, koskettaen, veden pinnalla näkyy tai pohjaa koskettaa; yksi jalka, kaksi kättä, peppu, yksi jalka ja yksi käsi, polvi
Alligaattori –uinti; edetään vedessä kuin alligaattorit

Liukuharjoituksia - paljon toistoja

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
- kokeillaan liukua ja käsillä seisoa, entä kuperkeikka eteenpäin ?
- kokeillaan liukua ja potkuja vatsalla ja selällä
- kokeillaan liukua kyljellä, entä kuinka menee liuku toisella kyljellä ? entä liuku kyljeltä toiselle kyljelle ? entä ympäri pyörähtäen kuin piruetti ?

Potkuharjoituksia – paljon toistoja

vu/su potkuissa nilkat rentoina vähän polvesta koukistuen
- kylkiliukua potkuilla (muista molemmilla kyljillä, 'teräsmiesasento')

Kelluntaharjoituksia – paljon toistoja

Kokeillaan rentoa kellunta – keksi nimi rennolle kellunnalle (meduusa, löllö)
- entä kuinka sujuu rennosta kellunnasta siirtyminen I-kelluntaan ? X-kelluntaan ?

Käsiliikeharjoituksia (vrt. Sculling)

Kokeillaan laudan tai lötkö pötkön päällä istuen liikuttaa käsiä vedessä eri suuntiin, syvyyksiin, entä kun käsien liike laajuus vaihtuu ?
Kokeillaan pyöriä ympäri laudan päällä istuen

Vesipalloharjoitus

Pallolla tempuilua; kuinka sujuu
- pallon painaminen veden alle kahdella entä yhdellä kädellä ?
- pallon kuljetus altaassa omalla tyyliä; yhdellä kädellä, päällä, jaloilla
- pallon halaus, entä kun palloa halatessa siirrytään vatsalle, selälle, kyljelle

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Vahvistetaan lapsen osaamista, taitavuutta.
Kiitä lapsia vauhdikkaasta, toiminnallisesta kerrasta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
10.	Hengitys Kehonhallinta	50m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku VU/SU potkut kyljellä Pallon kanssa uintia	50m uintia Omavalintainen kellunta 15 sek. Omavalintainen pallon kuljetus 10-25m.

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen,
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää
käsien välissä ja jalat yhdessä, kokeilkaa hengitysharjoitusten yhdistämistä.

Allas 50m uintia; esim. omavalintaisesti, 25m vatsallaan ja 25m selällään

Hengitysharjoituksia – paljon toistoja

Hypyt pohjasta pomppien esim. 5, 10, 15, 20 kertaa, yhdellä jalalla pomppien,
ympäri pyörähtäen kuin piruetti (oikealle, vasemmalle pyörähtäen, muista hyvä ryhti)

Liukuharjoituksia - paljon toistoja

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)

- kokeillaan liukua ja käsillä seisontaa, entä kuperkeikka eteenpäin ? taaksepäin ?
- kokeillaan liukua kyljellä, entä kuinka menee liuku toisella kyljellä ? entä liuku kyljeltä toiselle kyljelle ? entä ympäri pyörähtäen kuin piruetti ?

Potkuharjoituksia – paljon toistoja

vu/su potkuissa nilkat rentoina vähän polvesta koukistuen

- kylkiliukua potkuilla (muista molemmilla kyljillä, 'teräsmiesasento')

Kelluntaharjoituksia – paljon toistoja

Kokeillaan rentoa kellunta – keksi nimi rennolle kellunnalle (meduusa, löllö)

- entä kuinka sujuu rennosta kellunnasta siirtyminen I-kelluntaan ? X-kelluntaan ?

Vesipalloharjoitus

Pallolla temppuilua; kuinka sujuu

- pallon painaminen veden alle kahdella entä yhdellä kädellä ?
- pallon kuljetus altaassa omalla tyyliä 10-25m
- pallon halaus, entä kun palloa halatessa siirrytään vatsalle, selälle, kyljelle

Muista:

Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.

Vahvistetaan lapseen osaamista, taitavuutta.

Kiitä ja kehu lapsia edistymisestä vesitaitavuudessa.

Pinssit ja todistukset jakoon lapsille. Toivota tervetulleeksi seuraavalle kurssille valloittamaan vettä.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

- kokeilitko tuntimallin vetoa temppuratana ?

VESIRALLI 2 kurssirunko

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
1.	Tutustuminen Hengitys Kehonhallinta Asento; ryhti, liukuasento	VR 1 osaamistavoitteiden kertaus Hengitys; hypyt pohjasta Liuku Kellunnat	VR 1 osaamistavoitteiden kertaus
2.	Tutustuminen Hengitys Kehonhallinta Asento; ryhti, liukuasento	50m uimataidon tarkistus Hengitys; hypyt pohjasta, sukeltaminen, delfiini potkut Liuku; kierre, kuperkeikka Kellunnat	Hyppyjä pohjasta 5 molempiin suuntiin kierteellä Sukeltaminen delfiinipotkuilla Liuku kierteellä (360 astetta) Liuku ja kuperkeikka Rento kellunta.
3.	Hengitys Kehonhallinta Asento; ryhti, liukuasento	50m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku; kierre, kuperkeikka Liuku: VU/SU potkut kyljellä Kellunnat Delfiini potkut	Hyppyjä pohjasta 5 molempiin suuntiin kierteellä Sukeltaminen delfiinipotkuilla Liuku kierteellä (360 astetta) Liuku ja kuperkeikka Rento kellunta
4.	Hengitys Kehonhallinta Asento; ryhti, liukuasento	50m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku: VU/SU potkut kyljellä SU	Rento kellunta 6 kylkipotkua vuorotellen kyljeltä toiselle vähintään kaksi kertaa 10 vetoparia selkäuintia oikeassa asennossa
5.	Hengitys Kehonhallinta Asento; - kissa-lehmä - kyynärnoja	50m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku: VU/SU potkut kyljellä SU Pää edellä hypyn harjoittelu	6 kylkipotkua vuorotellen kyljeltä toiselle vähintään kaksi kertaa 10 vetoparia selkäuintia oikeassa asennossa Pää edellä hyppy polvi asennosta tai pysty asennosta
6.	Hengitys Kehonhallinta Asento; - kissa-lehmä - kyynärnoja	50m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku: VU/SU potkut kyljellä SU, VU Pää edellä hypyn harjoittelu	10 vetoparia selkäuintia oikeassa asennossa 4-5 vetoparia vapaauintia oikeassa asennossa hengittämättä Pää edellä hyppy polvi asennosta tai pysty asennosta
7.	Hengitys Kehonhallinta Asento; - kissa-lehmä - kyynärnoja	50/100m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku; VU/SU potkut kyljellä SU, VU Sculling Ru potkun harjoittelu	4-5 vetoparia vapaauintia oikeassa asennossa hengittämättä Pää edellä hyppy polvi asennosta tai pysty asennosta Sculling laudan päällä istuen 5-15m
8.	Hengitys Kehonhallinta	50/100m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku; VU/SU potkut kyljellä VU Sculling Ru potkun harjoittelu	4-5 vetoparia vapaauintia oikeassa asennossa hengittämättä Pää edellä hyppy polvi asennosta tai pysty asennosta Sculling laudan päällä istuen 5-15m Alligaattori uinnilla eteneminen.
9.	Hengitys Kehonhallinta	100m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku; VU/SU potkut kyljellä VU Pallon nosto vedestä Ru potkun harjoittelu	Alligaattori uinnilla eteneminen. Pallon pitäminen yhdellä kädellä kyynärpää veden pinnan yläpuolella 10 sekuntia. Omavalintaista uintia 100m.
10.	Hengitys Kehonhallinta	100m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku; VU/SU potkut kyljellä Pallon nosto vedestä	Pallon pitäminen yhdellä kädellä kyynärpää veden pinnan yläpuolella 10 sekuntia. Omavalintaista uintia 100m.

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
1.	Tutustuminen Hengitys Kehonhallinta Asento; ryhti, liukuasento	VR 1 osaamistavoitteiden kertaus Hengitys; hypyt pohjasta Liuku Kellunnat	VR 1 osaamistavoitteiden kertaus.

Reunalla Tutustuminen lapsiin, pelisäännöt altaalla toimimiseen 'Jumppa'; vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen, hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja liikkeessä liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä.

Allas Tarkistetaan, esim. taito-/tempuradan muodossa, toimintapisteinä

50m:n uimataito; esim. 25m vatsallaan ja 25m selällään

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa
Sukelletaan esineitä pohjasta koskettaen tai poimien

Asentoharjoitukset

Kokeillaan, harjoitellaan seinästä ponnistusta liukuasennossa
Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Selin liuku oikeassa asennossa (pää käsien välissä, katse kohti kattoa)
Liuku ja käsillä seisoa.
Liuku ja kuperkeikka eteenpäin.

Vatsallaan kellunta (keuhkot täyteen ilmaa hengitystä pidättäen)
- kellunta X- / meritähti –asennossa, rento kellunta

Potkuharjoitukset - molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento'

Käsiliikeharjoitus (vrt. Sculling) - istutaan laudan päällä ja pyöritään ympäri

Hyppyharjoitus Hyppy jalat edellä - 'tikkuhyppy' (ryhtiin, nilkat, katse)

Vesipalloharjoitus - pallon kuljetus altaassa omalla tyylillä 10-25m

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.
Arvioi mitä taitoja hyvä kerrata.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
2.	Tutustuminen Hengitys Kehonhallinta Asento; ryhti, liukuasento	50m uimataidon tarkistus Hengitys; hyyt pohjasta, sukeltaminen, delfiini potkut Liuku; kierre, kuperkeikka Kellunnat	Hyppyjä pohjasta 5 molempiin suuntiin kierteellä. Sukeltaminen delfiinipotkuilla Liuku kierteellä Liuku ja kuperkeikka. Rento kellunta.

Reunalla Tutustuminen lapsiin, pelisäännöt altaalla toimimiseen 'Jumpa'; vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen, hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja liikkeessä liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä.

Allas **50m:n uimataidon vahvistus; esim. 25m vatsallaan ja 25m selällään**

Hengitysharjoitukset

Hyyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hyyt pohjasta ympäri pyörähtäen, piruetti, molempiin suuntiin
Sukelletaan esineitä pohjasta koskettaen tai poimien
Sukelletaan delfiinipotkuilla esineitä pohjasta koskettaen tai poimien

Asentoharjoitukset

Kokeillaan, harjoitellaan seinästä ponnistusta liukuasennossa
Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Liuku ja käsillä seisonta.
Liuku ja kuperkeikka eteenpäin.
Liuku ympäri pyörien, piruetti
Selin liuku oikeassa asennossa (pää käsien välissä, katse kohti kattoa)

Vatsallaan kellunta (keuhkot täyteen ilmaa hengitystä pidättäen)

- rento kellunta , keksi nimi rennolle kellunnalle (meduusa, löllö)
- rennosta kellunnasta l-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

- molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento'
- kokeillaan kylkipotkuja vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä
- liukuasennossa selällään potkien

Selkäuintiharjoitukset – riittävästi kokeiluja

Kokeillaan selkäuintia; liukuasennossa selällä potkien otetaan kädet mukaan

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.
Arvioi mitä taitoja hyvä kerrata.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
3.	Hengitys Kehonhallinta Asento; ryhti, liukuasento	50m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku; kierre, kuperkeikka Liuku: VU/SU potkut kyljellä Kellunnat Delfiini potkut	Hyppyjä pohjasta 5 molempiin suuntiin kierteellä. Sukeltaminen delfiinipotkuilla. Liuku kierteellä. Liuku ja kuperkeikka. Rento kellunta.

Reunalla Kerrataan pelisäännöt altaalla toimimiseen.
'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen,
hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja liikkeessä
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas **50m:n uimataidon vahvistus; esim. 25m vatsallaan ja 25m selällään**

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hypyt pohjasta ympäri pyörähtäen, piruetti, molempiin suuntiin 5-10 kertaa
Sukelletaan delfiinipotkuilla esineitä pohjasta koskettaen tai poimien

Asentoharjoitukset

Kokeillaan, harjoitellaan seinästä ponnistusta liukuasennossa
Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Liuku ja käsillä seisoa.
Liuku ja kuperkeikka eteenpäin.
Liuku ympäri pyörien, piruetti
Selin liuku oikeassa asennossa (pää käsien välissä, katse kohti kattoa)

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

- molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento'
- kokeillaan kylkipotkuja vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä
- liukuasennossa selällään potkien

Selkäuintiharjoitukset – riittävästi kokeiluja

Kokeillaan selkäuintia; liukuasennossa selällä potkien otetaan kädet mukaan

Asentoharjoitukset

Vatsallaan kellunta (keuhkot täyteen ilmaa hengitystä pidättäen)
- rento kellunta , keksi nimi rennolle kellunnalle (meduusa, löllö)
- rennosta kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.
Arvioi mitä taitoja hyvä kerrata.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
4.	Hengitys Kehonhallinta Asento; ryhti, liukuasento	50m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku: VU/SU potkut kyljellä SU	Rento kellunta. 6 kylkipotkua vuorotellen kyljeltä toiselle vähintään kaksi kertaa. 10 vetoparia selkäuintia oikeassa asennossa.

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (su liikerata)
hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä
nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja
liikkeessä
iukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa
pää käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas **50m:n uimataidon vahvistus; esim. 25m vatsallaan ja 25m selällään**

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hypyt pohjasta ympäri pyörähtäen, piruetti, molempiin suuntiin 5-10 kertaa
Sukelletaan delfiinipotkuilla esineitä pohjasta koskettaen tai poimien

Asentoharjoitukset

Kokeillaan, harjoitellaan seinästä ponnistusta liukuasennossa
Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Liuku ja käsillä seisonta, vaihtoehtoisesti kuperkeikka eteenpäin.
Liuku ympäri pyörien, piruetti
Selin liuku oikeassa asennossa (pää käsien välissä, katse kohti kattoa)

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

- molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento'
- harjoitellaan kylkipotkuja vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä
- liukuasennossa selällään potkien

Selkäuintiharjoitukset – paljon toistoja

Kokeillaan selkäuintia; liukuasennossa selällä potkien otetaan kädet mukaan
Selkäuintia 6-10 vetoparia uiden; katse kohti kattoa, vartalon kierto

Asentoharjoitukset

Vatsallaan kellunta (keuhkot täyteen ilmaa hengitystä pidättäen)
- rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Hyppyharjoitukset

Kokeillaan hyppyjä jalat edellä
Kokeillaan hyppyjä pää edellä

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
5.	Hengitys Kehonhallinta Asento; - kissa-lehmä - kyynärnoja	50m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku: VU/SU potkut kyljellä SU Pää edellä hypyn harjoittelu	6 kylkipotkua vuorotellen kyljeltä toiselle vähintään kaksi kertaa. 10 vetoparia selkäuintia oikeassa asennossa. Pää edellä hyppy polvi asennosta tai pysty asennosta.

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (su liikerata)
hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä
nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja
liikkeessä
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää
käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas **50m:n uimataidon vahvistus; esim. 25m vatsallaan ja 25m selällään**

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hypyt pohjasta ympäri pyöriä, piruetti, molempiin suuntiin 5-10 kertaa

Asentoharjoitukset

Kokeillaan, harjoitellaan seinästä ponnistusta liukuasennossa
Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Liuku ja käsillä seisonta, vaihtoehtoisesti kuperkeikka eteenpäin.
Liuku ympäri pyörien, piruetti
Selin liuku oikeassa asennossa (pää käsien välissä, katse kohti kattoa)
Vatsallaan kellunta (keuhkot täyteen ilmaa hengitystä pidättäen)
- rento kellunta, rennosti kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

- molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento'
- harjoitellaan kylkipotkuja vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä
- liukuasennossa selällään potkien

Selkäuintiharjoitukset – paljon toistoja

Harjoitellaan selkäuintia; liukuasennossa selällä potkien otetaan kädet mukaan
Selkäuintia 6-10 vetoparia uiden; katse kohti kattoa, vartalon kierto

Hyppyharjoitukset

Kokeillaan hyppyjä pää edellä
Omavalintaiset hypyt

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
6.	Hengitys Kehonhallinta Asento; - kissa-lehmä - kyynärnoja	50m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku: VU/SU potkut kyljellä SU, VU Pää edellä hypyn harjoittelu	10 vetoparia selkäuintia oikeassa asennossa. 4-5 vetoparia vapaauintia oikeassa asennossa hengittämättä. Pää edellä hyppy polvi asennosta tai pysty asennosta.

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (su liikerata)
hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä
nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja
liikkeessä
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää
käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas **50m:n uimataidon vahvistus; esim. 25m vatsallaan ja 25m selällään**

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hypyt pohjasta ympäri pyöriä, piruetti, molempiin suuntiin 5-10 kertaa

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Liuku ympäri pyörien, piruetti
Vatsallaan kellunta (keuhkot täyteen ilmaa hengitystä pidättäen)
- rento kellunta, rennosta kellunnasta l-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

- molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento'
- harjoitellaan kylkipotkuja vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä

Vapaauintiharjoitukset – riittävästi toistoja

Kokeillaan vapaauintia ilman hengitystä; katse kohti pohjaa, niska pitkänä, vartalon kierto
Kokeillaan vapaauintia 4-5 vetoparia ilman hengitystä uiden

Hyppyharjoitukset

Kokeillaan hyppyjä pää edellä; (taittokaato, kerän kautta, taiton kautta)
Omavalintaiset hypyt esim. pommi, keksi kirjain, eläin

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
7.	Hengitys Kehonhallinta Asento; - kissa-lehmä - kyynärnoja	50/100m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku; VU/SU potkut kyljellä SU, VU Sculling Ru potkun harjoittelu	4-5 vetoparia vapaauintia oikeassa asennossa hengittämättä. Pää edellä hypy polvi asennosta tai pysty asennosta. Sculling laudan päällä istuen 5-15m

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (su liikerata)
hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja liikkeessä
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas **50-100m uinti; esim. 25m vu ja 25m su, 25m vu ja 25m su,**

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hypyt pohjasta ympäri pyörittäen, piruetti, molempiin suuntiin 5-10 kertaa

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Liuku ympäri pyörien, piruetti
Rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

- molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento'
- harjoitellaan kylkipotkuja vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

Harjoitellaan vapaauintia 4-5 vetoparia ilman hengitystä uiden katse kohti pohjaa, niska pitkänä, vartalon kierto

Hyppyharjoitukset

Pää edellä hyppy; (taitokaato, kerän kautta, taiton kautta)
Omavalintaiset hypyt esim. pommi, keksi kirjain, eläin

Käsiliikeharjoituksia (vrt. Sculling)

Kokeillaan laudan tai lötkö pötkön päällä istuen liikuttaa käsiä vedessä eri suuntiin, syvyyksiin, entä kun käsien liike laajuus vaihtuu ?
Kokeillaan ru käsivetoa laudan päällä istuen, liikutaan eteenpäin, ylös-alas (pystysuunnassa)
Kokeillaan liikkua eteenpäin laudan päällä istuen vaihtoehtoisesti 5, 10, 12,5, 25 m

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
8.	Hengitys Kehonhallinta	50/100m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku; VU/SU potkut kyljellä VU Sculling Ru potkun harjoittelu	4-5 vetoparia vapaauintia oikeassa asennossa hengittämättä. Pää edellä hypy polvi asennosta tai pysty asennosta. Sculling laudan päällä istuen 25m. Alligaattori uinnilla eteneminen.

Reunalla 'Jumpa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (su liikerata)
hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja liikkeessä
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas **50-100m uinti; esim. 25m vu ja 25m su, 25m vu ja 25m su,**

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hypyt pohjasta ympäri pyöriä, piruetti, molempiin suuntiin 5-10 kertaa

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Liuku ympäri pyörien, piruetti
Rento kellunta, rennosti kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen
Kokeillaan Alligaattori uintia; suu auki veden pinnassa edeten

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

- molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento'
- harjoitellaan kylkipotkuja vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

Harjoitellaan vapaauintia 4-5 vetoparia ilman hengitystä uiden katse kohti pohjaa, niska pitkänä, vartalon kierto

Hyppyharjoitukset

Pää edellä hyppy; (taitokaato, kerän kautta, taiton kautta)
Omavalintaiset hypyt esim. pommi, keksi kirjain, eläin

Käsiliikeharjoituksia (vrt. Sculling)

Kokeillaan laudan tai lötkö pötkön päällä istuen liikuttaa käsiä vedessä eri suuntiin, syvyyksiin, entä kun käsien liike laajuus vaihtuu ?

Kokeillaan ru käsivetoa laudan päällä istuen, liikutaan eteenpäin, ylös-alas (pystysuunnassa)

Kokeillaan liikkua eteenpäin laudan päällä istuen vaihtoehtoisesti 5, 10, 12,5, 25 m

Vesipalloharjoitus

Kokeillaan palloilua vedessä – pallon kuljetus, pallon nosto, pallon 'halaus'
Onnistuuko pallon pitäminen yhdellä kädellä kyynärpää veden pinnan yläpuolella 10 sek.

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
9.	Hengitys Kehonhallinta	100m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku; VU/SU potkut kyljellä VU Pallon nosto vedestä Ru potkun harjoittelu	Alligaattori uinnilla eteneminen. Pallon pitäminen yhdellä kädellä kynärpää veden pinnan yläpuolella 10 sekuntia. Omavalintaista uintia 100m.

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (su liikerata)
hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä
nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja
liikkeessä
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa
pää käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas **50-100m uinti; esim. 25m vu ja 25m su, 25m vu ja 25m su,**

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hypyt pohjasta ympäri pyörittäen, piruetti, molempiin suuntiin 5-10 kertaa

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Liuku ympäri pyörien, piruetti
Rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen
Kokeillaan Alligaattori uintia; suu auki veden pinnassa edeten

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

- molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento'
- harjoitellaan kylkipotkuja vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

Harjoitellaan vapaauintia 4-5 vetoparia ilman hengitystä uiden katse kohti pohjaa, niska
pitkänä, vartalon kierto

Hyppyharjoitukset

Pää edellä hyppy; (taittokaato, kerän kautta, taiton kautta)
Omavalintaiset hypyt esim. pommi, keksi kirjain, eläin

Käsiliikeharjoituksia (vrt. Sculling)

Kokeillaan laudan tai lötkö pötkön päällä istuen liikuttaa käsiä vedessä eri suuntiin, syvyyksiin,
entä kun käsien liike laajuus vaihtuu ?

Kokeillaan ru käsivetoa laudan päällä istuen, liikutaan eteenpäin, ylös-alas (pystysuunnassa)

Kokeillaan liikkua eteenpäin laudan päällä istuen vaihtoehtoisesti 5, 10, 12,5, 25 m

Vesipalloharjoitus

Kokeillaan palloilua vedessä – pallon kuljetus, pallon nosto, pallon 'halaus'
Onnistuuko pallon pitäminen yhdellä kädellä kynärpää veden pinnan
yläpuolella 10 sek.

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
10.	Hengitys Kehonhallinta	100m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku; VU/SU potkut kyljellä Pallon nosto vedestä	Pallon pitäminen yhdellä kädellä kynänpää veden pinnan yläpuolella 10 sekuntia. Omavalintaista uintia 100m.

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (su liikerata)
hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä
nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja
liikkeessä
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää
käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas **50-100m uinti; esim. 25m vu ja 25m su, 25m vu ja 25m su,**

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hypyt pohjasta ympäri pyörittäen, piruetti, molempiin suuntiin 5-10 kertaa

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Liuku ympäri pyörien, piruetti
Rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen
Kokeillaan Alligaattori uintia; suu auki veden pinnassa edeten

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

- molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento'
- harjoitellaan kylkipotkuja vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

Harjoitellaan vapaauintia 4-5 vetoparia ilman hengitystä uiden katse kohti pohjaa, niska
pitkänä, vartalon kierto

Hyppyharjoitukset

Pää edellä hyppy; (taittokaato, kerän kautta, taiton kautta)
Omavalintaiset hypyt esim. pommi, keksi kirjain, eläin

Käsiliikeharjoituksia (vrt. Sculling)

Kokeillaan laudan tai lötkö pötkön päällä istuen liikuttaa käsiä vedessä eri suuntiin, syvyyksiin,
entä kun käsien liike laajuus vaihtuu ?
Kokeillaan ru käsivetoa laudan päällä istuen, liikutaan eteenpäin, ylös-alas (pystysuunnassa)
Kokeillaan liikkua eteenpäin laudan päällä istuen vaihtoehtoisesti 5, 10, 12,5, 25 m

Vesipalloharjoitus

Kokeillaan palloilua vedessä – pallon kuljetus, pallon nosto, pallon 'halaus'
Onnistuuko pallon pitäminen yhdellä kädellä kynänpää veden pinnan
yläpuolella 10 sek.

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

VESIRALLI 3 kurssirunko

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
1.	Tutustuminen Hengitys Kehonhallinta Asento; ryhti, liukuasento	VR 2 osaamistavoitteiden kertaus Hengitys; hypyt pohjasta Liuku Kellunnat; uppoava kilpikonna, kellunnasta sukellus	VR 2 osaamistavoitteiden kertaus
2.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hypyt pohjasta Liuku Kellunnat; uppoava kilpikonna, kellunnasta sukellus VU; uinti	Lähtö kellunnasta renkaan sukellus pohjasta (n.1,5m). Leijuminen. Omavalintainen 25m uinti jonka aikana 6 kuperkeikkaa.
3.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hypyt pohjasta Liuku Kellunnat; uppoava kilpikonna, kellunnasta sukellus VU; uinti	Leijuminen. Rennosta kellunnasta uintiasentoon vatsallaan ja selällään. 8 vu vetoparia vartalon kierron mukainen hengitys
4.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hypyt pohjasta, sukeltelu delfiini potkuilla Liuku Kellunnat; uppoava kilpikonna, kellunnasta sukellus VU; uinti	Rennosta kellunnasta uintiasentoon vatsallaan ja selällään. 8 vu vetoparia vartalon kierron mukainen hengitys
5.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hypyt pohjasta, sukeltelu delfiini potkuilla Liuku VU; uinti + volttikäännös PU; delfiini potkut, uinti	Taittokaato Vesipelastushyppy 8 vu vetoparia vartalon kierron mukainen hengitys Perhosuintia 3-5 vetoa (ilman hengitystä) Vapaauinnin volttikäännös
6.	Hengitys Kehonhallinta	PU; delfiini potkut, uinti VU; uinti + volttikäännös	Taittokaato Vesipelastushyppy Perhosuintia 3-5 vetoa (ilman hengitystä) Vapaauinnin volttikäännös
7.	Hengitys Kehonhallinta	PU; uinti	Killeriä 10m Perhosuintia 3-5 vetoa (ilman hengitystä)
8.	Hengitys Kehonhallinta	RU; käsiveto	Killeriä 10m Perhosuintia 3-5 vetoa (ilman hengitystä)
9.	Hengitys Kehonhallinta	RU; käsiveto ja potku Pallon kanssa uinti ja heitto	Rintauintia vähintään 6 käsivetoa. Pallon kuljetus ja heitto altaan reunalle, maaliin tai kohteeseen. 150m uintia, jossa käytetään vähintään kahta eri uintitekniikkaa.
10.	Hengitys Kehonhallinta	RU; käsiveto ja potku Pallon kanssa uinti ja heitto	Rintauintia vähintään 6 käsivetoa. Pallon kuljetus ja heitto altaan reunalle, maaliin tai kohteeseen. 150m uintia, jossa käytetään vähintään kahta eri uintitekniikkaa.

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
1.	Tutustuminen Hengitys Kehonhallinta Asento; ryhti, liukuasento	VR 2 osaamistavoitteiden kertaus Hengitys; hypyt pohjasta Liuku Kellunnat; uppoava kilpikonna, kellunnasta sukellus	VR 2 osaamistavoitteiden kertaus

Reunalla Tutustuminen lapsiin, pelisäännöt altaalla toimimiseen 'Jumppa'; vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (su liikerata) hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja liikkeessä liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas Tarkistetaan, esim. taito-/tempuradan muodossa, toimintapisteinä

50-100m uinti; esim. 25m vu ja 25m su, 25m vu ja 25m su,

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hypyt pohjasta ympäri pyörittäen, piruetti, molempiin suuntiin 5-10 kertaa

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Liuku ympäri pyörien, piruetti
Rento kellunta, rennosti kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen
Kokeillaan uppoavaa kilpikonaa ja kellunnasta sukellusta

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

- molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento'
- harjoitellaan kylkipotkuja vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

Harjoitellaan vapaauintia 4-5 vetoparia ilman hengitystä uiden katse kohti pohjaa, niska pitkänä, vartalon kierto

Hyppyharjoitukset

Pää edellä hyppy; (taitokaato, kerän kautta, taiton kautta)
Omavalintaiset hypyt esim. pommi, keksi kirjain, eläin

Vesipalloharjoitus

Kokeillaan palloilua vedessä – pallon kuljetus, pallon nosto, pallon 'halaus'

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.
Arvioi mitä taitoja hyvä kerrata.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
2.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hypyt pohjasta Liuku Kellunnat; uppoava kilpikonna, kellunnasta sukellus VU; uinti	Lähtö kellunnasta renkaan sukellus pohjasta (n.1,5m). Leijuminen. Omavalintainen 25m uinti jonka aikana 6 kuperkeikkaa.

Reunalla Tutustuminen lapsiin, muistutetaan pelisäännöt altaalla toimimiseen 'Jumppa'; vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (su liikerata) hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja liikkeessä liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas Voidaan tehdä esim. taito-/temppuradan muodossa, toimintapisteinä

50-100m uinti; esim. 25m vu ja 25m su, 25m vu ja 25m su

- voi sisältää 25m omavalintaisen uinnin jonka aikana 6 kuperkeikkaa

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla

Hypyt pohjasta ympäri pyörähtäen, piruetti, molempiin suuntiin 5-10 kertaa

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)

Liuku ympäri pyörien, piruetti, sukellus pohjaan, käsillä seisoa, kellunta

Rento kellunta, rennosti kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Kokeillaan uppoavaa kilpikonaa

Kokeillaan leijuntaa; kellunta puolella välissä pintaa ja altaan pohjaa

Kellunnasta esineen sukellus pohjasta

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

- liuku ja potkuja

- molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento'

- harjoitellaan kylkipotkuja vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

Harjoitellaan vapaauintia 4-5 vetoparia ilman hengitystä uiden katse kohti pohjaa, niska pitkänä, vartalon kierto

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.

Kehu ja innosta.

Arvioi mitä taitoja hyvä kerrata.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
3.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hypyt pohjasta Liuku Kellunnat; uppoava kilpikonna, kellunnasta sukellus VU; uinti	Leijuminen. Rennosta kellunnasta uintiasentoon vatsallaan ja selällään. 8 vu vetoparia vartalon kierron mukainen hengitys

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (su liikerata)
hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä
nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja
liikkeessä
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää
käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas Voidaan tehdä esim. taito-/tempuradan muodossa, toimintapisteinä

50-100m uinti; esim. 25m vu ja 25m su, 25m vu ja 25m su

- voi sisältää 25m omavalintaisen uinnin jonka aikana 6 kuperkeikkaa

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla

Hypyt pohjasta ympäri pyörähtäen, piruetti, molempiin suuntiin 5-10 kertaa

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)

Liuku ympäri pyörien, piruetti, sukellus pohjaan, käsillä seisonta, kellunta

Rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Kokeillaan uppoavaa kilpikonaa

Kokeillaan leijuntaa; kellunta puolella välissä pintaa ja altaan pohjaa

Kellunnasta esineen sukellus pohjasta

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

- liuku ja potkuja (vatsalla, selällä)

- molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento'

- harjoitellaan kylkipotkuja vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

Harjoitellaan vapaauintia 6-8 vetoparia hengityksellä; niska pitkänä, vartalon kierto

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
4.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hypyt pohjasta, sukeltelu delfiini potkuilla Liuku Kellunnat; uppoava kilpikonna, kellunnasta sukellus VU; uinti	Rennosta kellunnasta uintiasentoon vatsallaan ja selällään. 8 vu vetoparia vartalon kierron mukainen hengitys

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (vu, su liikerata)
hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja liikkeessä
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas Voidaan tehdä esim. taito-/tempuradan muodossa, toimintapisteinä

50-100m uinti; esim. 25m vu ja 25m su, 25m vu ja 25m su

- voi sisältää 25m omavalintaisen uinnin jonka aikana 6 kuperkeikkaa

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla

Hypyt pohjasta ympäri pyörähtäen, piruetti, molempiin suuntiin 5-10 kertaa

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)

Liuku ympäri pyörien, piruetti, sukellus pohjaan, käsillä seisona, kellunta

Rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Kokeillaan uppoavaa kilpikonaa

Kokeillaan leijuntaa; kellunta puolella välissä pintaa ja altaan pohjaa

Kellunnasta esineen sukellus pohjasta

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

- liuku ja potkuja (vatsalla, selällä)

- molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento'

- harjoitellaan kylkipotkuja vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

Harjoitellaan vapaauintia 6-8 vetoparia hengityksellä; niska pitkänä, vartalon kierto

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
5.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hypyt pohjasta, sukeltelu delfiini potkuilla Liuku VU; uinti + volttikäännös PU; delfiini potkut, uinti	Taittokaato Vesipelastushyppy 8 vu vetoparia vartalon kierron mukainen hengitys Perhosuintia 3-5 vetoa (ilman hengitystä) Vapaauintin volttikäännös

Reunalla 'Jumpa'; vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (vu, su liikerata), kokeillaan käsien pyörittämistä yhtä aikaa eteenpäin (pu liikerata) liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas Voidaan tehdä esim. taito-/tempuradan muodossa, toimintapisteinä

100-150m uinti; esim. 25m vu, 25m su vuorotellen

- voi sisältää 25m omavalintaisen uinnin jonka aikana 6 kuperkeikkaa

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla, ympäri pyörähtäen, piruetti, molempiin suuntiin 5-10 kertaa

Hypyt pohjasta pomppien syvässä vedessä kädet mukaan pu käsivetoa mukaillen

Sukelletaan delfiini-potkuilla esim. 6-10 delfiini-potkua, esineiden noutoa pohjasta delfiini-potkuja käyttäen

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)

Liuku ympäri pyörien, piruetti, sukellus pohjaan, käsillä seisonta, kuperkeikka

Rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Kokeillaan uppoavaa kilpikonaa

Kokeillaan leijuntaa; kellunta puolella välissä pintaa ja altaan pohjaa

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

- liuku ja potkuja (vatsalla, selällä)

- molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento'

- harjoitellaan kylkipotkuja vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

Harjoitellaan vapaauintia 6-8 vetoparia hengityksellä; niska pitkänä, vartalon kierto

Perhosuintiharjoitukset

Kokeillaan perhosuintia (potkuja ja käsivetoa harjoiteltiin heng.harjoituksissa)

3-5 vetoa ilman hengitystä

Uimahyppy

Taittokaato ja vesipelastushypyn harjoittelu

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta. Kehu ja innosta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
6.	Hengitys Kehonhallinta	PU; delfiini potkut, uinti VU; uinti + volttikäännös	Tahtokaato Vesipelastushyppy Perhosuintia 3-5 vetoa (ilman hengitystä) Vapaauintin volttikäännös

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (vu, su liikerata), kokeillaan käsien pyörittämistä yhtä aikaa eteenpäin (pu liikerata)
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas Voidaan tehdä esim toimintapisteinä

100-150m uinti; esim. 25m vu, 25m su vuorotellen

- voi sisältää 25m omavalintaisen uinnin jonka aikana 6 kuperkeikkaa

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa,
Hypyt pohjasta pomppien syvässä vedessä kädet mukaan pu käsivetoa mukaillen, vaihtoehtoisesti edetään pomppien pu käsivedot mukana
Sukelletaan delfiinipotkuilla esim. 6-10 delfiinipotkua, esineiden noutoa pohjasta delfiinipotkuja käyttäen

Asentoharjoitukset

Liuku ja kuperkeikka eteenpäin, vaihtoehtoisesti käsillä seisona (volttikäännös)
Kokeillaan leijuntaa; kellunta puolessa välissä pintaa ja altaan pohjaa

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

Harjoitellaan kylkipotkuja vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä
Harjoitellaan vapaauintia 6-8 vetoparia hengityksellä; niska pitkänä, vartalon kierto
Harjoitellaan vapaauintin volttikäännöstä seinään

Perhosuintiharjoitukset - kokeilkaa räpylöillä jos mahdollista

Kokeillaan perhosuintia (potkuja ja käsivetoa harjoiteltiin heng.harjoituksissa)
3-5 vetoa ilman hengitystä

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

Delfiinipotkuja 6-10 vatsallaan, riittävästi toistokertoja
Kokeillaan miltä tuntuu delfiinipotkut 3-6 selällään pari kertaa
Kokeillaan miltä tuntuu delfiinipotkut kyljellä

Uimahyppy

Tahtokaato ja vesipelastushypyn harjoittelu

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
7.	Hengitys Kehonhallinta	PU; uinti	Killeriä 10m Perhosuintia 3-5 vetoa (ilman hengitystä)

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (pu liikerata)
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas Voidaan tehdä esim toimintapisteinä

100-150m uinti; esim. 25m vu, 25m su vuorotellen

- voi sisältää 25m omavalintaisen uinnin jonka aikana 6 kuperkeikkaa

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa,
Hypyt pohjasta pomppien syvässä vedessä kädet mukaan pu käsivetoa mukailleen, vaihtoehtoisesti edetään pomppien pu käsivedot mukana
Sukelletaan delfiinipotkuilla esim. 6-10 delfiinipotkua, esineiden noutoa pohjasta delfiinipotkuja käyttäen

Asentoharjoitukset

Liuku ja kuperkeikka eteenpäin, vaihtoehtoisesti käsillä seisona (voltagekäännös)

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

Harjoitellaan vapaauintia 6-8 vetoparia hengityksellä; niska pitkänä, vartalon kierto
Harjoitellaan vapaauintin voltagekäännöstä seinään

Perhosuintiharjoitukset – kokeilkaa räpylöillä jos mahdollista

Harjoitellaan perhosuintia (potkuja ja käsivetoa harjoitellaan heng.harjoituksissa)
3-5 vetoa ilman hengitystä
Entä miltä tuntuu uida ilman räpylöitä ?

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

Delfiinipotkuja 6-10 vatsallaan, riittävästi toistokertoja
Kokeillaan miltä tuntuu delfiinipotkut 3-6 selällä pari kertaa
Kokeillaan miltä tuntuu delfiinipotkut kylkipotkuina

Taitouinti

Kokeillaan varpaat edellä edeten (killeriä); kädet tekee scullingia, kokeillaan mihin suuntaan edetään, kun sormet osoittavat pohjaa kohden entä kun kattoa kohden ?

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
8.	Hengitys Kehonhallinta	RU; käsiveto	Killeriä 10m Perhosuintia 3-5 vetoa (ilman hengitystä)

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (pu liikerata)
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää
käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas Voidaan tehdä esim. toimintapisteinä

100-150m uinti; esim. 25m vu, 25m su vuorotellen

Hengitysharjoitukset

Hyyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa,
Hyyt pohjasta pomppien syvässä vedessä kädet mukaan pu käsivetoa
mukaillen, vaihtoehtoisesti edetään pomppien pu käsivedot mukana

Asentoharjoitukset

Sukelletaan delfiinipotkuilla esim. 6-10 delfiinipotkua, esineiden noutoa
pohjasta delfiinipotkuja käyttäen

Perhosuintiharjoitukset – kokeilkaa räpylöillä jos mahdollista

Harjoitellaan perhosuintia (potkuja ja käsivetoa harjoitellaan heng.harjoituksissa)
3-5 vetoa ilman hengitystä
Entä miltä tuntuu uida ilman räpylöitä ?

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

Delfiinipotkuja 6-10 vatsallaan, riittävästi toistokertoja
Kokeillaan miltä tuntuu delfiinipotkut 3-6 selällään pari kertaa
Kokeillaan miltä tuntuu delfiinipotkut kylkipotkuina

Taitouinti

Kokeillaan varpaat edellä edeten (killeriä); kädet tekee scullingia, kokeillaan mihin
suuntaan edetään kun sormet osoittavat pohjaa kohden entä kun kattoa kohden ?

Rintauinti

Kokeillaan laudan tai lötkö pötkön päällä istuen rintauinnin käsivetoa
Kokeillaan rintauinnin käsivetoa lötkö pötkö kainaloiden alla

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
9.	Hengitys Kehonhallinta	RU; käsiveto ja potku Pallon kanssa uinti ja heitto	Rintauintia vähintään 6 käsivetoa. Pallon kuljetus ja heitto altaan reunalle, maaliin tai kohteeseen. 150m uintia, jossa käytetään vähintään kahta eri uintitekniikkaa.

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (pu liikerata)
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää
käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas Voidaan tehdä esim. toimintapisteinä

150m uinti; esim. 25m vu, 25m su vuorotellen

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa,
Hypyt pohjasta pomppien syvässä vedessä kädet mukaan ru käsivetoa
mukaillen, vaihtoehtoisesti edetään pomppien ru käsivedot mukana

Asentoharjoitukset

Sukelletaan rintauinnilla esim. 2-4 vetoa

Rintauinti -

Kokeillaan rintauintia 3-6 vetoa; käsiveto – potku – liuku -rytmi
Kokeillaan laudan tai lötkö pötkön päällä istuen rintauinnin käsivetoa
Kokeillaan rintauinnin käsivetoa lötkö pötkö kainaloitten alla
Kokeillaan rintauinnin käsivetoa pullareiden avulla

Potkuharjoitukset

Rintauinnin potkuja 4-6 kädet suorana edessä kasvot vedessä
Rintauinnin potkuja 4-6 kädet vartalon vieressä, kantapää koskettaa
kämmentä kasvot on vedessä
Kokeillaan rintauinnin potkut selällä kun kädet ovat suorana entä kun kädet
ovat vartalon vieressä ja kantapää koskettaa kämmentä
Kokeillaan rintauinnin potkuja syvässä vedessä

Taitouinti

Kokeillaan varpaat edellä edeten (killeriä); kädet tekee scullingia, kokeillaan mihin
suuntaan edetään kun sormet osoittavat pohjaa kohden entä kun kattoa kohden ?

Vesipallo

Kokeillaan pallon kuljetusta vesipallokroolia uiden
Kokeillaan pallon heittoa maaliin tai kohteeseen

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
10.	Hengitys Kehonhallinta	RU; käsiveto ja potku Pallon kanssa uinti ja heitto	Rintauintia vähintään 6 käsivetoa. Pallon kuljetus ja heitto altaan reunalle, maaliin tai kohteeseen. 150m uintia, jossa käytetään vähintään kahta eri uintitekniikkaa.

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (pu liikerata)
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää
käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas Voidaan tehdä esim. toimintapisteinä

150m uinti; esim. 25m vu, 25m su vuorotellen

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa,
Hypyt pohjasta pomppien syvässä vedessä kädet mukaan ru käsivetoa
mukaillen, vaihtoehtoisesti edetään pomppien ru käsivedot mukana

Asentoharjoitukset

Sukelletaan rintauinnilla esim. 2-4 vetoa

Rintauinti -

Kokeillaan rintauintia 3-6 vetoa; käsiveto – potku – liuku -rytmi
Kokeillaan laudan tai lötkö pötkön päällä istuen rintauinnin käsivetoa
Kokeillaan rintauinnin käsivetoa lötkö pötkö kainaloiden alla
Kokeillaan rintauinnin käsivetoa pullareiden avulla

Potkuharjoitukset

Rintauinnin potkuja 4-6 kädet suorana edessä kasvot vedessä
Rintauinnin potkuja 4-6 kädet vartalon vieressä, kantapää koskettaa
kämmentä kasvot on vedessä
Kokeillaan rintauinnin potkut selällä kun kädet ovat suorana entä kun kädet
ovat vartalon vieressä ja kantapää koskettaa kämmentä
Kokeillaan rintauinnin potkuja syvässä vedessä

Vesipallo

Kokeillaan pallon kuljetusta vesipallokroolia uiden
Kokeillaan pallon heittoa maaliin tai kohteeseen

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

VESIRALLI 4 kurssirunko

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
1.	Tutustuminen Hengitys Kehonhallinta Asento; ryhti, liukuasento	VR 3 osaamistavoitteiden kertaus Hengitys; hyppy pohjasta, sukeltaminen, Liuku Spiderman	Vr 3 osaamistavoitteiden kertaus
2.	Hengitys Kehonhallinta Asento; - kissa-lehmä - kyynärnoja	Hengitys; hyppy pohjasta, sukeltaminen, Liuku, Kellunnat Spiderman VU	Spiderman 8-10 metrin sukellus jona aikana noudetaan 2 rengasta pohjasta (1,5 metriä).
3.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hyppy pohjasta, sukeltaminen, Liuku, Kellunnat VU	8-10 metrin sukellus jona aikana noudetaan 2 rengasta pohjasta (1,5 metriä). Rennosta kellunnasta uintiin 8-10 vetoparia (vu uintiasennon tarkkailu, asento pysyy kasassa).
4.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hyppy pohjasta, sukeltaminen, Liuku, Kellunnat VU RU; kokonaissuoritus	8-10 metrin sukellus jona aikana noudetaan 2 rengasta pohjasta (1,5 metriä). Rennosta kellunnasta uintiin 8-10 vetoparia (vu uintiasennon tarkkailu, asento pysyy kasassa).
5.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hyppy pohjasta, sukeltaminen, Liuku, Kellunnat RU; kokonaissuoritus Uimahyppy; pää edellä hyppy	Pää edellä hyppy. Rintauintia vähintään 6 vetoa.
6.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hyppy pohjasta, sukeltaminen, Liuku, Kellunnat RU; kokonaissuoritus Uimahyppy; pää edellä hyppy	Pää edellä hyppy. Rintauintia vähintään 6 vetoa. RU –käännös (ei läpivetoa)
7.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hyppy pohjasta, sukeltaminen, Liuku, Kellunnat RU; kokonaissuoritus PU; kokonaissuoritus Taitouinti; tynnyri ja osteri	Taitouinnin tynnyri ja osteri. Rintauintia vähintään 6 vetoa. Perhosuintia 4-5 vetoa jokaisella vedolla hengittäen. RU –käännös (ei läpivetoa)
8.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hyppy pohjasta, sukeltaminen, Liuku, Kellunnat RU; kokonaissuoritus PU; kokonaissuoritus Taitouinti; tynnyri ja osteri	Taitouinnin tynnyri ja osteri. Pallon siirto kädestä toiseen yhteensä 6-10 kertaa. Rintauintia vähintään 6 vetoa. Perhosuintia 4-5 vetoa jokaisella vedolla hengittäen.
9.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hyppy pohjasta, sukeltaminen, Liuku, Kellunnat PU; kokonaissuoritus Vesipallo; pallon käsittely	Perhosuintia 4-5 vetoa jokaisella vedolla hengittäen Pallon siirto kädestä toiseen yhteensä 6-10 kertaa. 200 metriä omavalintaista yhtäjaksoista uintia josta vähintään 50m selällään (Pohjoismainen uimataitovaatimus)
10.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hyppy pohjasta, sukeltaminen, Liuku, Kellunnat PU; kokonaissuoritus Vesipallo; pallon käsittely	Pallon siirto kädestä toiseen yhteensä 6-10 kertaa. 200 metriä omavalintaista yhtäjaksoista uintia josta vähintään 50m selällään (Pohjoismainen uimataitovaatimus)

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
1.	Tutustuminen Hengitys Kehonhallinta Asento; ryhti, liukuasento	VR 3 osaamistavoitteiden kertaus Hengitys; hypyt pohjasta, sukeltaminen, Liuku Spiderman	VR 3 osaamistavoitteiden kertaus

Reunalla Tutustuminen lapsiin, pelisäännöt altaalla toimimiseen 'Jumppa'; vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (vu, su ja pu liikerata) hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja liikkeessä liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas **Tarkistetaan, esim. taito-/tempuradan muodossa, toimintapisteinä**
Arvioi mitä taitoja hyvä kerrata; hengitys, asento, vu ja su sujuvuus, pu ja ru perusteet

100-150m uinti; esim. 25m vu, 25m su vuorotellen, 25m ru

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hypyt pohjasta ympäri pyörähtäen, piruetti, molempiin suuntiin 5-10 kertaa

Kokeillaan uppoavaa kilpikonaa ja kellunnasta sukellusta
Kokeillaan altaan pohjassa Spiderman eteneminen
Sukelletaan delfiinipotkuilla 8-10 potkua
Sukelletaan rintauinnilla 4-6 käsivetoa

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Liuku ympäri pyörien, piruetti, käsillä seisoa, kuperkeikka eteenpäin
Rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Potkuharjoitukset

Kylkipotkuja (teräsmiesasento) vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä

Perhosuinti ja rintauinti

Kokeillaan perhosuintia 3-5 vetoa ja rintauintia 4-6 vetoa

Hyppyharjoitukset

Pää edellä hyppy; (taitokaato, kerän kautta, taiton kautta)
Omavalintaiset hypyt esim. pommi, keksi kirjain, eläin

Taitouinti

Kokeillaan varpaat edellä edeten (killeriä); kädet tekee scullingia, kokeillaan mihin suuntaan edetään kun sormet osoittavat pohjaa kohden entä kun kattoa kohden ?

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
2.	Hengitys Kehonhallinta Asento; - kissa-lehmä - kyynärnoja	Hengitys; hypyt pohjasta, sukeltaminen, Liuku, Kellunnat Spiderman VU	Spiderman 8-10 metrin sukellus jona aikana noudetaan 2 rengasta pohjasta (1,5 metriä).

Reunalla 'Jumppa'; vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (vu, su ja pu liikerata) hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja liikkeessä liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas Toimitaan, esim. toimintapisteinä

100-150m uinti; esim. 25m vu, 25m su vuorotellen, 25m ru

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hypyt pohjasta ympäri pyörittäen, piruetti, molempiin suuntiin 5-10 kertaa

Harjoitellaan altaan pohjassa Spiderman eteneminen

Sukelletaan delfiinipotkuilla 8-10 potkua, joko pääsee 8-10 metriä ?
Sukelletaan rintauinnilla 4-6 käsivetoa, joko pääsee 8-10 metriä ?

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Rento kellunta, rennosta kellunnasta l-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Vapaauinti

Harjoitellaan rennosta kellunnasta siirtyminen liukuasentoon ja siitä vapaauintiin 8-10 vetoparia (vu uintiasennon tarkkailu, asento pysyy kasassa)

Jos vartalon kierto/kierto ei toimi niin lisää potkuharjoituksia

Kylkipotkuja (teräsmiesasento) vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä (ryhdikäs hyvä asento)

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
3.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hypyt pohjasta, sukeltaminen, Liuku, Kellunnat VU	8-10 metrin sukellus jona aikana noudetaan 2 rengasta pohjasta (1,5 metriä). Rennosta kellunnasta uintiin 8-10 vetoparia (vu uintiasennon tarkkailu, asento pysyy kasassa).

Reunalla 'Jumppa'; vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (vu, su ja pu liikerata) hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja liikkeessä liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas Toimitaan, esim. toimintapisteinä

100-150m uinti; esim. 25m vu, 25m su vuorotellen, 25m ru

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hypyt pohjasta ympäri pyörähtäen, piruetti, molempiin suuntiin 5-10 kertaa
Hypitään pohjasta eteenpäin edeten esim. altaan puoleen väliin ja takaisin

Harjoitellaan altaan pohjassa Spiderman eteneminen

Sukelletaan delfiinipotkuilla 8-10 potkua, joko pääsee 8-10 metriä ?
Sukelletaan rintauinnilla 4-6 käsivetoa, joko pääsee 8-10 metriä ?

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Vapaauinti – riittävästi toistoja

Harjoitellaan rennosta kellunnasta siirtyminen liukuasentoon ja siitä vapaauintiin 8-10 vetoparia (vu uintiasennon tarkkailu, asento pysyy kasassa)

Jos vartalon kierto/kierto ei toimi niin lisää potkuharjoituksia

Kylkipotkuja (teräsmiesasento) vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä (ryhdikäs hyvä asento), käsivedon voi ottaa mukaan liikkeeseen

Muista: Hengitys, liuku, kellunnat ovat vesitaitavuuden perusta.
Kehu ja innosta.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
4.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hypyt pohjasta, sukeltaminen, Liuku, Kellunnat VU RU; kokonaissuoritus	8-10 metrin sukellus jona aikana noudetaan 2 rengasta pohjasta (1,5 metriä). Rennosta kellunnasta uintiin 8-10 vetoparia (vu uintiasennon tarkkailu, asento pysyy kasassa).

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (vu, su ja pu liikerata)
hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä
nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja
liikkeessä
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa
pää käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas Toimitaan, esim. toimintapisteinä

100-150m uinti; esim. 25m vu, 25m su vuorotellen, 25m ru

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hypitään pohjasta eteenpäin edeten esim. altaan puoleen väliin ja takaisin
Sukelletaan delfiinipotkuilla 8-10 potkua, joko pääsee 8-10 metriä ?
Sukelletaan rintauintilla 4-6 käsivetoa, joko pääsee 8-10 metriä ?

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Rento kellunta, rennosta kellunnasta l-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Vapaauinti – riittävästi toistoja

Harjoitellaan rennosta kellunnasta siirtyminen liukuasentoon ja siitä vapaauintiin 8-10
vetoparia (vu uintiasennon tarkkailu, asento pysyy kasassa)

Jos vartalon kierto ei toimi niin lisää potkuharjoituksia

Kylkipotkuja (teräsmiesasento) vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä (ryhdikäs hyvä
asento), käsivedon voi ottaa mukaan liikkeeseen

Rintauinti

Kokeillaan rintauintia 3-6 vetoa; käsiveto – potku – liuku -rytmi
Kokeillaan laudan tai lötkö pötkön päällä istuen rintauintin käsivetoa
Kokeillaan rintauintin käsivetoa lötkö pötkö kainaloiden alla

Potkuharjoitukset

Rintauintin potkuja 4-6 kädet suorana edessä kasvot vedessä
Rintauintin potkuja 4-6 kädet vartalon vieressä, kantapää koskettaa
kämmentä kasvot on vedessä
Kokeillaan rintauintin potkut selällä kun kädet ovat suorana entä kun kädet
ovat vartalon vieressä ja kantapää koskettaa kämmentä

Muista: Rintauintissa riittävästi kokeiluja ja harjoitteita. Ohjaajalle kärsivällisyyttä.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
5.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hypyt pohjasta, sukeltaminen, Liuku, Kellunnat RU; kokonaissuoritus Uimahypyt; pää edellä hyppy	Pää edellä hyppy. Rintauintia vähintään 6 vetoa.

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (vu, su ja pu liikerata)
hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä
nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja
liikkeessä
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää
käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas **Toimitaan, esim. toimintapisteinä**
100-150m uinti; esim. 25m vu, 25m su vuorotellen, 25m ru

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hypitään pohjasta eteenpäin edeten esim. altaan puoleen väliin ja takaisin
Sukelletaan delfiinipotkuilla 8-10 potkua, joko pääsee 8-10 metriä ?
Sukelletaan rintauinnilla 4-6 käsivetoa, joko pääsee 8-10 metriä ?

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Vapaauinti – riittävästi toistoja

Harjoitellaan rennosta kellunnasta siirtyminen liukuasentoon ja siitä vapaauintiin 8-10
vetoparia (vu uintiasennon tarkkailu, asento pysyy kasassa)

Jos vartalon kierto ei toimi niin lisää potkuharjoituksia

Kylkipotkuja (teräsmiesasento) vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä (ryhdikäs hyvä
asento), käsivedon voi ottaa mukaan liikkeeseen

Rintauinti

Kokeillaan rintauintia 3-6 vetoa; käsiveto – potku – liuku -rytmi
Kokeillaan laudan tai lötkö pötkön päällä istuen rintauinnin käsivetoa
Kokeillaan rintauinnin käsivetoa lötkö pötkö kainaloiden alla
Kokeillaan rintauinnin käsivetoa pullareiden avulla

Potkuharjoitukset

Rintauinnin potkuja 4-6 kädet suorana edessä kasvot vedessä
Rintauinnin potkuja 4-6 kädet vartalon vieressä, kantapää koskettaa
kämmentä kasvot on vedessä
Kokeillaan rintauinnin potkut selällä kun kädet ovat suorana entä kun kädet
ovat vartalon vieressä ja kantapää koskettaa kämmentä
Kokeillaan rintauinnin potkuja syvässä vedessä

Uimahypyt

Pää edellä hyppääminen

Muista: Rintauinnissa riittävästi kokeiluja ja harjoitteita. Ohjaajalle kärsivällisyyttä.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
6.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hypyt pohjasta, sukeltaminen, Liuku, Kellunnat RU; kokonaissuoritus Uimahypyt; pää edellä hyppy	Pää edellä hyppy. Rintautintia vähintään 6 vetoa. RU –käännös (ei läpivetoa)

Reunalla 'Jumppa'; vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (vu, su ja pu liikerata) hengittäminen (sisään- ja uloshengitys); kokeillaan hengityksen pidättämistä, uloshengitystä nenän ja suun kautta sekä molemmat yhtä aikaa, kokeillaan hengittämistä paikallaan ja liikkeessä liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas Toimitaan, esim. toimintapisteinä
150-200m uinti; esim. 25m vu, 25m su vuorotellen, 25m ru

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hypitään pohjasta eteenpäin edeten esim. altaan puoleen väliin ja takaisin

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Rintautinti

Kokeillaan rintautintia 3-6 vetoa; käsiveto – potku – liuku -rytmi
Kokeillaan laudan tai lötkö pötkön päällä istuen rintauinnin käsivetoa
Kokeillaan rintauinnin käsivetoa lötkö pötkö kainaloiden alla
Kokeillaan rintauinnin käsivetoa pullareiden avulla

Potkuharjoitukset

Rintauinnin potkuja 4-6 kädet suorana edessä kasvot vedessä
Rintauinnin potkuja 4-6 kädet vartalon vieressä, kantapää koskettaa
kämmentä kasvot ovat vedessä
Kokeillaan rintauinnin potkut selällä kun kädet ovat suorana entä kun kädet ovat vartalon vieressä ja kantapää koskettaa kämmentä
Kokeillaan rintauinnin potkuja syvässä vedessä
Kokeillaan rintauinnin käännöstä (voi tehdä ilman läpivetoa)

Uimahypyt

Pää edellä hyppy ja voi kokeilla starttihyppyä

Muista: Rintauinnissa riittävästi kokeiluja ja harjoitteita. Ohjaajalle kärsivällisyyttä.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
7.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hypyt pohjasta, sukeltaminen, Liuku, Kellunnat RU; kokonaissuoritus PU; kokonaissuoritus Taitouinti; tynnyri ja osteri	Taitouinnin tynnyri ja osteri. Rintauintia vähintään 6 vetoa. Perhosuintia 4-5 vetoa jokaisella vedolla hengittäen RU –käännös (ei läpivetoa)

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (vu, su ja pu liikerata)
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa
pää käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas Toimitaan esim. toimintapisteinä
150-200m uinti; esim. 25m vu, 25m su vuorotellen, 25m ru

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hypitään pohjasta eteenpäin edeten esim. altaan puoleen väliin ja takaisin
Sukelletaan delfiinipotkuilla 8-10 potkua, joko pääsee 8-10 metriä ?
Sukelletaan rintauinnilla 4-6 käsivetoa, joko pääsee 8-10 metriä ?

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Rintauinti

Harjoitellaan rintauintia 3-6 vetoa; käsiveto – potku – liuku -rytmi

Potkuharjoitukset

Rintauinnin potkuja 4-6 kädet suorana edessä kasvot vedessä, sama selällä
Rintauinnin potkuja 4-6 kädet vartalon vieressä, kantapää koskettaa
kämmentä kasvot ovat vedessä, sama selällä
Harjoitellaan rintauinnin käännöstä (voi tehdä ilman läpivetoa)

Perhosuintiharjoitukset – kokeilkaa räpylöillä jos mahdollista

Harjoitellaan perhosuintia (potkuja ja käsivetoa harjoitellaan heng.harjoituksissa)
3-5 vetoa ilman hengitystä
Entä miltä tuntuu uida ilman räpylöitä ?

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

Delfiinipotkuja 6-10 vatsallaan, riittävästi toistokertoja
Kokeillaan miltä tuntuu delfiinipotkut 3-6 selällään pari kertaa
Kokeillaan miltä tuntuu delfiinipotkut kylkipotkuina

Taitouinti

Kokeillaan Osteria; lähtö selin kellunta asennosta
Kokeillaan Tynnyriä

Muista: Rintauinnissa riittävästi kokeiluja ja harjoitteita. Ohjaajalle kärsivällisyyttä.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
8.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hypyt pohjasta, sukeltaminen, Liuku, Kellunnat RU; kokonaissuoritus PU; kokonaissuoritus Taitouinti; tynnyri ja osteri	Taitouinnin tynnyri ja osteri. Pallon siirto kädestä toiseen yhteensä 6-10 kertaa. Rintauintia vähintään 6 vetoa. Perhosuintia 4-5 vetoa jokaisella vedolla hengittäen

Reunalla 'Jumppa'; vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (vu, su ja pu liikerata) liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas Toimitaan esim. toimintapisteinä
150-200m uinti; esim. 25m vu, 25m su vuorotellen, 25m ru

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hypitään pohjasta eteenpäin edeten esim. altaan puoleen väliin ja takaisin
Sukelletaan delfiinipotkuilla 8-10 potkua, joko pääsee 8-10 metriä ?
Sukelletaan rintauinnilla 4-6 käsivetoa, joko pääsee 8-10 metriä ?

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Rintauinti

Harjoitellaan rintauintia 3-6 vetoa; käsiveto – potku – liuku -rytmi
Rintauinnin potkuja 4-6 kädet suorana edessä kasvot vedessä, sama selällä
Rintauinnin potkuja 4-6 kädet vartalon vieressä, kantapää koskettaa
kämmentä kasvot ovat vedessä, sama selällä
Harjoitellaan rintauinnin käännöstä (voi tehdä ilman läpivetoa)

Perhosuintiharjoitukset – kokeilkaa räpylöillä jos mahdollista

Harjoitellaan perhosuintia (potkuja ja käsivetoa harjoitellaan heng.harjoituksissa)
3-5 vetoa ilman hengitystä
Entä miltä tuntuu uida ilman räpylöitä ?

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

Delfiinipotkuja 6-10 vatsallaan, riittävästi toistokertoja
Kokeillaan miltä tuntuu delfiinipotkut 3-6 selällä pari kertaa
Kokeillaan miltä tuntuu delfiinipotkut kylkipotkuina
Kokeillaan miltä tuntuu delfiinipotkut pystyasennossa syvässä vedessä

Taitouinti

Kokeillaan Osteria; lähtö selin kellunta asennosta
Kokeillaan Tynnyriä

Muista: Rintauinnissa riittävästi kokeiluja ja harjoitteita. Ohjaajalle kärsivällisyyttä.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
9.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hypyt pohjasta, sukeltaminen, Liuku, Kellunnat PU; kokonaissuoritus Vesipallo; pallon käsittely	Perhosuintia 4-5 vetoa jokaisella vedolla hengittäen Pallon siirto kädestä toiseen yhteensä 6-10 kertaa. 200 metriä omavalintaista yhtäjaksoista uintia josta vähintään 50m selällään (Pohjoismainen uimataitovaatimus)

Reunalla 'Jumpa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (vu, su ja pu liikerata)
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas Toimitaan esim. toimintapisteinä
200m uinti josta vähintään 50m selällään

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hypitään pohjasta eteenpäin edeten esim. altaan puoleen väliin ja takaisin
Sukelletaan delfiinipotkuilla 8-10 potkua, joko pääsee 8-10 metriä ?
Sukelletaan rintauintilla 4-6 käsivetoa, joko pääsee 8-10 metriä ?

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Rento kellunta, rennosti kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Perhosuintiharjoitukset – kokeilkaa räpylöillä jos mahdollista

Harjoitellaan perhosuintia (potkuja ja käsivetoa harjoitellaan heng.harjoituksissa)
3-5 vetoa ilman hengitystä
Entä miltä tuntuu uida ilman räpylöitä ?

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

Delfiinipotkuja 6-10 vatsallaan, riittävästi toistokertoja
Kokeillaan miltä tuntuu delfiinipotkut 3-6 selällään pari kertaa
Kokeillaan miltä tuntuu delfiinipotkut kylkipotkuina
Kokeillaan miltä tuntuu delfiinipotkut pystyasennossa syvässä vedessä

Taitouinti

Kokeillaan Osteria; lähtö selin kellunta asennosta
Kokeillaan Tynnyriä

Vesipallo

Vesipallokroolia palloa kuljettaen,
Paikalla polkeminen, onnistuuko kun pallo on kädessä ja käsi ilmassa?
Pallon siirto kädestä toiseen 6-10 kertaa paikalla polkien

Muista:

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
10.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hypyt pohjasta, sukeltaminen, Liuku, Kellunnat PU; kokonaissuoritus Vesipallo; pallon käsittely	Pallon siirto kädestä toiseen yhteensä 6-10 kertaa. 200 metriä omavalintaista yhtäjaksoista uintia josta vähintään 50m selällään (Pohjoismainen uimataitovaatimus)

Reunalla 'Jumppa';
vaihtoehtoisesti hartioiden tai käsien pyörittäminen (vu, su ja pu liikerata)
liukuasento (hyvä ryhti); kokeillaan vartalon jännittämistä, rentouttamista. Liukuasennossa pää käsien välissä ja jalat yhdessä. Kokeillaan yhdistelmää hypystä liukuasentoon.

Allas Toimitaan esim. toimintapisteinä
200m uinti josta vähintään 50m selällään

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hypitään pohjasta eteenpäin edeten esim. altaan puoleen väliin ja takaisin
Sukelletaan delfiinipotkuilla 8-10 potkua, joko pääsee 8-10 metriä ?
Sukelletaan rintauinnilla 4-6 käsivetoa, joko pääsee 8-10 metriä ?

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Perhosuintiharjoitukset – kokeilkaa räpylöillä jos mahdollista

Harjoitellaan perhosuintia (potkuja ja käsivetoa harjoitellaan heng.harjoituksissa)
3-5 vetoa ilman hengitystä
Entä miltä tuntuu uida ilman räpylöitä ?

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

Delfiinipotkuja 6-10 vatsallaan, riittävästi toistokertoja
Kokeillaan miltä tuntuu delfiinipotkut 3-6 selällään pari kertaa
Kokeillaan miltä tuntuu delfiinipotkut kylkipotkuina
Kokeillaan miltä tuntuu delfiinipotkut pystyasennossa syvässä vedessä

Vesipallo

Vesipallokroolia palloa kuljettaen,
Paikalla polkeminen, onnistuuko kun pallo on kädessä ja käsi ilmassa?
Pallon siirto kädestä toiseen 6-10 kertaa paikalla polkien

Muista:

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

VESIRALLIN MERKKISUORITUKSET (osaamistavoitteet)

	SAMMAKKO	KALA	NORPPA	DELFIINI
HENGITYS	Ilmakuplien puhallus veteen 15 kertaa peräkkäin Vieterihyppyjä 10 kertaa Yhdellä sukelluksella kahden esineen noutaminen altaan pohjasta	5 vieterihyppyä molempiin suuntiin kierteellä Sukeltaminen delfiinipotkuilla Alligaattori uinnilla eteneminen	Leijuminen. Lähtö kellunnasta renkaan sukellus pohjasta (1,5 metriä).	8-10 metrin sukellus, jonka aikana noudetaan 2 rengasta pohjasta (1,5 metriä). Spiderman
ASENTO	Liuku seinästä ponnistaen 3-5 metriä oikeassa asennossa Liuku + käsillä seisoa. Omavalintainen kellunta 15 sekuntia Kuperkeikka vedessä eteenpäin	Liuku ja kuperkeikka Liuku kierteellä (360°) Rento kellunta	Rennosta kellunnasta uintiasentoon vatsallaan ja selällään Omavalintainen 25m uinti, jonka aikana 6 kuperkeikkaa	Rennosta kellunnasta uintiin 8-10 vetoparia (vu uintiasennon tarkkailu, asento pysyy kasassa)
UIMAHYPYT	Tikkuhyppy altaan reunalta	Pää edellä veteen polviasennosta	Taittokaato Vesipelastushyppy	Pää edellä hyppy
TAITOUINTI	Sculling laudan päällä istuen pyöritään ympäri	Sculling laudan päällä istuen 5-15m	Killeriä 10m	Taitouinnin tynnyri ja osteri
VESIPALLO	Omavalintainen pallon kuljetus 10-25m	Pallon pitäminen yhdellä kädellä kyynärpää veden pinnan yläpuolella 10 sekuntia	Pallon kuljetus ja heitto altaan reunalle, maaliin tai kohteeseen	Pallon siirto kädestä toiseen kyynärpää veden pinnalla pitäen yhteensä 6-10 kertaa
UINTI	Kyljellä potkut (molemmilla, pysyy pinnalla) Omavalintainen uinti 50m	4-5 vetoparia vapaauintia oikeassa asennossa hengittämättä 10 vetoparia selkäuintia oikeassa asennossa 6 kylkipotkua vuorotellen kyljeltä toiselle vähintään kaksi kertaa/kylki Omavalintaista uintia 100 m	8 vu vetoparia vartalon kierron mukainen hengitys Vapaauinnin volttikäännös Perhosuintia 3-5 vetoa (ilman hengitystä) Rintauintia vähintään 6 käsivetoa 150 m uintia, jossa vähintään kahta eri uintitekniikkaa	Rintauintia vähintään 6 vetoa Rintauinnin käännös (ei läpivetoa) Perhosuintia 4-5, jokaisella vedolla hengittäen 200 metriä omavalintaista yhtäjaksoista uintia, josta vähintään 50m selällään (Pohjoismainen uimataitovaatimus).