

TEKNIKKARALLI

TUNNIT	HARJOITETTAVA LAJI
1, 2	VU
3, 4	VU, SU
5, 6	VU, SU
7, 8	RU, PU
9, 10	PU, omavalintainen
11, 12	RU, VU käännös
13, 14	RU, SU käännös
15, 16	VU, VU startti
17, 18	PU, VU ja SU käännös
19, 20	RU, SU startti
21, 22	SU, PU käännös
23, 24	VU, PU startti
25, 26	VU, SU, RU käännös
27, 28	PU, RU startti
29, 30	SU, RU, VU
31, 32	VU, SU, RU käännös, SU startti
33, 34	VU, SU, PU, RU
35, 36	SKU, startit
37, 38	SKU, käännökset
39, 40	SKU

Alkusanat: Tekniikkarallin tavoitteena on kehittää lasten uintitekniikkaa niin, että lapsi pystyy lopulta uimaan 100 metrin sekauinnin kilpailusääntöjen mukaisella tekniikalla. Lapsen liikkua monipuolisesti vedessä, kehittyä hänen luottamuksensa veteen ja samalla hänestä tulee taitava vedessä liikkuja. Taitava uimari hallitsee hengityksen, asennon ja liikkeen vedessä ja omaa näin edellytykset hyvän uintitekniikan oppimiseen. Jokainen tunti koostuu viidestä eri osa-alueesta: kuivaharjoittelu, hengitys-, asento- ja tekniikkaharjoitukset sekä loppuverryttely tai leikki. Yhden tunnin kesto on 60 minuuttia, joista 15 min on kuivaharjoittelua ja 45 min allasharjoittelua. Ohjaaja voi itse soveltaa tuntijaon ryhmälleen sopivaksi esimerkiksi lisäämällä kuivaharjoittelun minuuttimäärää. Tunteihin ei ole sisällytetty varsinaista alkuverryttelyuintia, mutta tuntien alkuun voi lisätä oman alkuverryttelyuinnin ryhmän tasosta riippuen, esimerkiksi 100/150/200 m uintia. Hengitysharjoitusten pohjapomput toimivat myös hyvinä alkuverryttelyn osina.

Kertaaminen ja oikea tekniikka avainasemassa

Kaksi peräkkäistä tuntia ovat aina lähes samanlaiset, sillä kertauksen merkitys on suuri. Tunnit koostuvat monista oikeista lyhyistä suorituksista. Ohjaajan tai valmentajan tulisikin huomioida, että lapsi tekee monta onnistunutta suoritusta, vaikka hiukan lyhyemmän matkan, kuin paljon pitkiä virheellisiä suorituksia. Suoritusmäärät ovat ohjeellisia. Jos ryhmän uimarit jaksavat tehdä oikeassa asennossa ja oikealla tekniikalla pidempiä kertosuorituksia, voi matkan määritellä heidän tasonsa mukaan. Esimerkiksi suorituksen pituus voi olla 16-25 m, jos se tuntuu helpommalta tavalla ilmaista asia ja uimarit kykenevät suoriutumaan matkasta toivottavalla tekniikalla. Jokaisen suorituksen alussa tulee kiinnittää huomiota siihen, että uimari tekee aina hyvän ponnistuksen ja alkuliu'un.

Osassa tunteista käytetään apuvälineinä lautta, räpylöitä, palloja ja lötköpötköjä. Jos välineiden käyttöön ei ole mahdollisuutta, tehtäviä voi aina soveltaa ryhmälle sopiviksi.

Tuntimalleihin liittyy myös Tekniikkaralli-vihkonen. Tavoitteena on suorittaa 100 metrin sekauinti: startti, uintilajit ja käännökset kilpailusääntöjen mukaisella tekniikalla. Vihkosta uimari, valmentaja sekä kotiväki näkevät mitkä ovat välitavoitteet ja mitä pitäisi oppia. Tavoitteiden täytyttyä voi suorittaa 100 metrin sekauintimitalin.

1. Tunti: vu

Kuivaharjoittelu

- o nenä-suu hengitys tietoisesti, pelkällä nenällä / suulla hengittäminen, sisään nenällä ulos suulla, sisään suulla ulos nenällä
- o hengityslihasten tunnistaminen, pallea hengitys: kädet rintakehällä selinmakuulla syvien hengityslihasten aktivointi
- o erilaiset hyppyt joissa asento vaihtuu esim. X-Y-I, X-I-Y
- o luonnollisen liukuasennon etsiminen: ei jännitystä hartioihin
- o jännehypyt, (=rakettihypyt, liukuasento ilmassa) 3*10
- o kädet suorana rinnan edessä, vuorottaisten käsien heilautukset selän taakse
- o esineiden haku mahdollisimman nopeasti ottaen maasta ja laittaen maahan viivajuoksutyypisesti, lyhyt väli – matala asento

Uintitestausta

- o hypy veteen - Uintia 100 m vatsallaan / selällään

Hengitysharjoituksia

- o hyppy pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
- o hyppy pohjasta ympäri pyörähtäen, piruetti, molempiin suuntiin 5-10 kertaa
- o alligaattorihengitys, paikoillaan ja liikkeessä (suu auki, alahuuli vedenpinnan alapuolella ja ylähuuli vedenpinnan yläpuolella)

Asentoharjoituksia

- o kellunta X-Y-I
- o päinliuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
- o liukuja eri tasoissa (pohja, keskiväli, pinta)

Vapaauinti

Potkuharjoitukset

- o ponnistus seinästä liukuun ja potkuja vatsallaan niin pitkälle kun pääsee hengittämättä hyvässä asennossa - useita toistoja
- o molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento', huomioi alimmaisen käden rentous, ei scullaa hengityksessä, tuen haku voidaan estää laittamalla käsi nyrkkiin
- o kylkipotkuja vuorotellen, 6 potkua molemmilla kyljillä

Käsiveto ja asennon haku

- o ponnistus seinästä vapaauintiin ja 4-8 vetoparia ilman hengitystä uiden katse kohti pohjaa, niska pitkänä, vartalon kierto – useita toistoja
- o vapaauintia hengittämättä 4-6 vetoparia, hengitys tapahtuu selkäuintiasennossa

Loppuverryttely/loppukiva

- o hauskat eläinhyppy: ohjaaja määrää mikä eläin kukin uimari on
- o pituushyppykisat

2. Tunti: vu

Kuivaharjoittelu

- o nenä-suu hengitys tietoisesti, pelkällä nenällä / suulla hengittäminen, sisään nenällä ulos suulla, sisään suulla ulos nenällä
- o hengityslihasten tunnistaminen, pallea hengitys: kädet rintakehällä selinmakuulla syvien hengityslihasten aktivointi
- o erilaiset hyppyt joissa asento vaihtuu esim. X-Y-I, X-I-Y
- o luonnollisen liukuasennon etsiminen: ei jännitystä hartioihin
- o jännehypyt, (=rakettihypyt, liukuasento ilmassa) 3*10
- o kädet suorana rinnan edessä, vuorottaisten käsien heilautukset selän taakse
- o esineiden haku mahdollisimman nopeasti ottaen maasta ja laittaen maahan viivajuoksutyypisesti, lyhyt väli – matala asento

Uintitestausta/alkuverryttely

- o hypy veteen - Uintia 100 m vatsallaan / selällään

Hengitysharjoituksia

- o hyppy pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
- o hyppy pohjasta ympäri pyörähtäen, piruetti, molempiin suuntiin 5-10 kertaa
- o rakettihypyt, voimakas ponnistus pohjasta liukuasennossa
- o alligaattorihengitys, paikoillaan ja liikkeessä (suu auki, alahuuli vedenpinnan alapuolella ja ylähuuli vedenpinnan yläpuolella)
- o alligattorihengitys pää vaakatasossa

Asentoharjoituksia

- o kellunta X-Y-I
- o päinliuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
- o päinliukuja eri tasoissa (pohja, keskiväli, pinta)
- o liuku + käsinseisonta, kuperkeikka
- o päin-/ selinliuku ja rulla jalat yhdessä

Vapaauinti

Potkuharjoitukset

- o ponnistus seinästä liukuun ja potkuja vatsallaan niin pitkälle kun pääsee hengittämättä hyvässä asennossa - useita toistoja
- o molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento', huomioi alimmaisen käden rentous, ei scullaa hengityksessä, tuen haku voidaan estää laittamalla käsi nyrkkiin
- o kylkipotkuja vuorotellen, 6 potkua molemmilla kyljillä, puolen vaihtaminen vapaauintin käsivedolla

Käsiveto ja asennon haku

- o ponnistus seinästä vapaauintiin ja 4-8 vetoparia ilman hengitystä uiden katse kohti pohjaa, niska pitkänä, vartalon kierto – useita toistoja
- o vapaauintia hengittämättä 4-6 vetoparia, hengitys tapahtuu selkäuintiasennossa
- o ponnistus seinästä vapaauintiin 8-10 vetoparia hengityksellä; niska pitkänä, vartalon kierto, oikean asennon löytyminen tärkeää hengityksen jälkeen

Loppuverryttely/loppukiva

- o hauskat eläinhyppy: ohjaaja määrää mikä eläin kukin uimari on
- o pituushyppykisat
- o asian tai ammatin esittämishypyt esim. lehden lukeminen, maalari

3. Tunti: vu, su

Kuivaharjoittelu

- hengityselihasten tunnistaminen, pallean hengitys: kädet kyljissä selinmakuulla/ istuen/ seisten syvien hengityselihasten liikkeen tunnistaminen
- vu ja su – ryhdin etsintä seisoen (selkä seinää vasten): vapaauinnin ryhti on kuin normaali hyvä ryhti, selkäuinnin ryhdissä käännä lantio ylös, rintaranka alas ja napa selkää kohti
- seisoen jalkojen heiluttelut yksitellen eteen-taakse, sivuille, laajat liikeradat
- liukuasennossa varpailla nopeat hypyt ylöspäin, useita sarjoja
- vartalon kierto seisten, pää pysyy paikallaan, liitetään mukaan käsien pyöräytykset
- pareittain kotikärrykävely
- istutaan parin kanssa vastakkain kädet käsissä jalat auki ja vedetään toisia vuoronperään, nuotanveto

Hengitysharjoituksia

- Hypyt pohjasta pomppien 15-20 kertaa, kahdella ja yhdellä jalalla
- Hypyt pohjasta ympäri pyörähtäen, piruetti, molempiin suuntiin 5-10 kertaa
- Rakettihyppy, voimakas ponnistus pohjasta liukuasennossa
- Alligaattorihengitys, paikoillaan ja liikkeessä
- Alligaattorihengitys pää vaakatasossa
- Alligaattorihengitys, käydään koskettamassa pohjaa ja palataan alligaattorihengitykseen

Asentoharjoituksia

- päinliuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
- selinliuku, kädet vartalossa kiinni ja liukuasennossa
- päinliukuja eri tasoissa (pohja, keskiväli, pinta)
- liuku + käsinseisonta, kuperkeikka
- päin-/ selinliuku ja rulla jalat yhdessä
- rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon eli liukuasentoon siirtyminen

Vapaauinti ja selkäuinti

Potkuharjoitukset

- ponnistus seinästä liukupotkuun, vaihtaen asentoa vatsalta selälleen edestakaisin 6-8 potkun välein, kiinnitä huomiota vu/su erilaisiin asentoihin/ryhteihin – korjaa aina asento!
- molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento', huomioi alimmaisen käden rentous, ei scullaa hengityksessä, pidä esim. nyrkissä!
- kylkipotkuja vuorotellen, 6 potkua molemmilla kyljillä, puolen vaihtaminen vapaauinnin / selkäuinnin käsivedolla

Uintiharjoitukset

- tynnyriuinti – uudessa asennossa aina asennon korjaus (rullataan ympäri niin, että uidaan 1 veto vu - 1 su -1 vu jne. tai vaihtoehtoisesti 2 vetoa vu - 2 su – 2 vu jne.)

Vapaauinnin käsiveto ja asennon haku

- vapaauintia hengittämättä 4-6 vetoparia, hengitys tapahtuu selkäuinnissa
- ponnistus seinästä vapaauintiin 8-10 vetoparia hengityksellä; niska pitkänä, vartalon kierto, oikean asennon löytyminen tärkeää hengityksen jälkeen – useita toistoja

Selkäuinnin käsiveto ja asennon haku

- ohjaaja/pari kannattelee jalkapohjista jalkoja uimarin tehdessä käsivetoja ja lopuksi työntää vauhdin uimarille

Loppuverryttely/loppukiva

- tempurata 50 m: 5 m käsillä kävelen, 20 m omavalintaista uintia jonka aikana 3 kuperkeikkaa, päädyssä ylös altaasta ja omavalintainen hyppy, pohjasta renkaan sukellus ja sen kuljetus pään päällä toiseen päätyyn

4. Tunti: vu, su

Kuivaharjoittelu

- hengityslihasten tunnistaminen, pallea hengitys: kädet kyljissä selinmakuulla/ istuen/ seisten syvien hengityslihasten liikkeen tunnistaminen
- vu ja su – ryhdin etsintä seisoen (selkä seinää vasten): vapaauintin ryhti on kuin normaali hyvä ryhti, selkäuinnin ryhdissä käännä lantio ylös, rintaranka alas ja napa selkää kohti
- seisoen jalkojen heiluttelut yksitellen eteen-taakse, sivuille, laajat liikeradat
- liukuasennossa varpailla nopeat hypyt ylöspäin, useita sarjoja
- vartalon kierto seisten, pää pysyy paikallaan, liitetään mukaan käsien pyöräytykset
- pareittain kotikärrykävely
- istutaan parin kanssa vastakkain kädet käsissä jalat auki ja vedetään toisia vuoronperään, nuotanveto

Hengitysharjoituksia

- hypyt pohjasta pomppien 15-20 kertaa, kahdella ja yhdellä jalalla
- hypyt pohjasta ympäri pyörähtäen, piruetti, molempiin suuntiin 5-10 kertaa
- raketihyppy, voimakas ponnistus pohjasta liukuasennossa
- alligaattorihengitys, käydään koskettamassa pohjaa ja palataan alligaattorihengitykseen.
- oppoava kilpikonna eli kilpikonnakellunnassa puhalletaan kaikki ilmat pois

Asentoharjoituksia

- päinliuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
- selinliuku, kädet vartalossa kiinni ja liukuasennossa
- liukuja eri tasoissa (pohja, keskiväli, pinta) päin- ja selinasennossa
- selinliuku + voltti taaksepäin, kuperkeikka taaksepäin
- rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liuku asentoon siirtyminen

Vapaauinti ja selkäuinti

Potkuharjoitukset

- ponnistus seinästä liukupotkuun, vaihtaen asentoa vatsalta selälleen edestakaisin 6-8 potkun välein, kiinnitä huomiota vu/su erilaisiin asentoihin/ryhteihin – korjaa aina asento!
- molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento', huomioi alimmaisen käden rentous, ei scullaa hengityksessä, pidä esim. nyrkissä!
- kylkipotkuja vuorotellen, 6 potkua molemmilla kyljillä, puolen vaihtaminen vapaauintin / selkäuinnin käsivedolla

Uintiharjoitukset

- tynnyriuinti – uudessa asennossa aina asennon korjaus (rullataan ympäri niin, että uidaan 1 veto vu - 1 su -1 vu jne. tai vaihtoehtoisesti 2 vetoa vu - 2 su – 2 vu jne.)

Vapaauinti

- uinti, hengityksen pidättäminen ja ennen hengitystä reilu puhaltaminen veteen
- uinti, hengityksen jälkeisen asennon korjaaminen

Selkäuinti

- ohjaaja/pari kannattelee jalkapohjista jalkoja uimarin tehdessä käsivetoja ja lopuksi työntää vauhdin uimarille
- käsivedot hitaasti - nopeasti

Loppuverryttely/loppukiva

- temppurata 50 m: 5 m käsillä kävellen, 20 m omavalintaista uintia jonka aikana 3 kuperkeikkaa, päädyssä ylös altaasta ja omavalintainen hyppy, pohjasta renkaan sukellus ja sen kuljetus pään päällä toiseen pätyyn

5. Tunti: vu, su

Kuivaharjoittelu

- o selkä seinää vasten, hyvä ryhti, käsien liike ylös - alas
- o vu ja su – ryhdin etsintä seisoen (selkä seinää vasten): vapaauintin ryhti on kuin normaali hyvä ryhti, selkäuintin ryhdissä käännä lantio ylös, rintaranka alas ja napa selkää kohti
- o kävely taaksepäin isoin askelin tehden samalla su käsivetoja suorin käsin
- o polvennostajuoksu, pakara juoksu, jalat potkivat pieniä potkuja suorina eteen-ylös, muista ryhti
- o käsien heilautukset vuorottaisina eteen-taakse, vastakkaisina ylös-alas
- o kylkiasennossa lattialla ala- ja ylävartalon yhtäaikaiset nostot
- o kieriminen liukuasennossa lattialla / patjalla, huomioi keskivartalon tiukkuus, vain keskivartalo lattiassa
- o 'Venytystuoli 1' (sarja, joka toistetaan muutamaan kertaan ja tehdään vaikka kaikki yhdessä ohjaajan luvun mukaan): istu täysistunnassa selkä suorana – vie kädet ylös yhteen (hartiat alhaalla) – venytä käsiä taaksepäin – taivuta ylävartalo alas lattiaan – nouse istumaan – kädet pyörittävät takakautta vartalon viereen – jalat viedään pään yli lattiaan – jalkojen palautus täysistuntaan

Hengitysharjoituksia

- o raketihyppy, voimakas ponnistus pohjasta liukuasennossa
- o pohjapompuin eteneminen, tasajalkaa ja yhdellä jalalla
- o pohjapompuin eteneminen etuperin, takaperin, sivuittain
- o uppoava kilpikonna, (kilpikonnakellunta-asennossa puhalletaan kaikki ilmat pois)
- o altaan pohjassa Spiderman, tyhjennetään keuhkot ja vajotaan makaamaan altaan pohjaan, jossa liikutaan vain sormia liikuttaen

Asentoharjoituksia

- o selinliuku
- o selinliukuja eri tasoissa (pohja, keskiväli, pinta)
- o selinliuku + voltti taaksepäin, kuperkeikka taaksepäin
- o selinliuku ja rulla jalat yhdessä
- o rento kellunta, rennosta kellunnasta l-asentoon eli liuku asentoon siirtyminen

Selkäuinti

Potkuharjoitukset

- o liukuasennossa potkuja selällään
- o puolikylkipotkut: kylkiasennossa 45 asteen kulmassa, katse kohti kattoa su potkuja
- o puolikylkipotkut kylkeä vaihtaen

Käsiveto ja uintiharjoitukset

- o ohjaaja/pari kannattelee jalkapohjista jalkoja uimarin tehdessä käsivetoja ja lopuksi työntää vauhdin uimarille
- o käsivedot hitaasti – nopeasti
- o 6 vetoparia selkäuintia ja kuperkeikka takaperin, jatkuvana uintina

Vapaauinti ja selkäuinti

- o 25 vu – 25 su- 25 vu- 25 su

Loppuverryttely/loppukiva

- o esineiden sukellus pohjasta

6. Tunti: vu, su

Kuivaharjoittelu

- o selkä seinää vasten, hyvä ryhti, käsien liike ylös - alas
- o vu ja su – ryhdin etsintä seisoen (selkä seinää vasten): vapaauintin ryhti on kuin normaali hyvä ryhti, selkäuintin ryhdissä käännä lantio ylös, rintaranka alas ja napa selkää kohti
- o kävely taaksepäin isoin askelin tehden samalla su käsivetoja suorin käsin
- o polvennostojuoksu, pakara juoksu, jalat potkivat pieniä potkuja suorina eteen-ylös, muista ryhti
- o käsien heilautukset vuorottaisina eteen-taakse, vastakkaisina ylös-alas
- o kylkiasennossa lattialla ala- ja ylävartalon yhtäaikaisten nostot
- o kieriminen liukuasennossa lattialla / patjalla, huomioi keskivartalon tiukkuus, vain keskivartalo lattiassa
- o 'Venytystuoli 1' (sarja, joka toistetaan muutamaan kertaan ja tehdään vaikka kaikki yhdessä ohjaajan luvun mukaan): istu täysistunnassa selkä suorana – vie kädet ylös yhteen (hartiat alhaalla) – vedä käsiä taaksepäin – taivuta ylävartalo alas lattiaan – nouse istumaan – kädet pyörähtävät takakautta vartalon viereen – jalat viedään pään yli lattiaan – jalkojen palautus täysistuntaan

Hengitysharjoituksia

- o raketihyppy, voimakas ponnistus pohjasta liukuasennossa
- o pohjapompuin eteneminen, tasajalkaa ja yhdellä jalalla
- o pohjapompuin eteneminen etuperin, takaperin, sivuittain
- o uppoava kilpikonna, (kilpikonnakellunta-asennossa puhalletaan kaikki ilmat pois)
- o altaan pohjassa Spiderman, tyhjennetään keuhkot ja vajotaan makaamaan altaan pohjaan, jossa liikutaan vain sormia liikuttaen

Asentoharjoituksia

- o selinliuku ja rulla jalat yhdessä
- o päinliuku + pintautuminen ilman potkuja kantapäät/ selkä/ pää edellä
- o selinliuku + pintautuminen ilman potkuja kasvat/ vatsa/ varpaat edellä

Selkäuinti

Potkuharjoitukset

- o liukuasennossa potkuja selällään
- o puolikylkipotkut: kylkiasennossa 45 asteen kulmassa, katse kohti kattoa su potkuja
- o puolikylkipotkut kylkeä vaihtaen

Käsiveto ja uintiharjoitukset

- o kova ponnistus seinästä ja heti su uintiin niin kauan kuin vauhti pysyy kovana (lyhyt matka), useita toistoja

Vapaauinti ja selkäuinti

- o 6-8 vetoparia vapaauintia ja kuperkeikka etuperin, jatkuvana uintina
- o 6-8 vetoparia selkäuintia ja kuperkeikka takaperin, jatkuvana uintina
- o 25 vu – 25 su- 25 vu- 25 su

Loppuverryttely/loppukiva

- o esineiden sukellus pohjasta ilman potkuja

7. Tunti: ru, pu

Kuivaharjoittelu

- kissa – lehmä, nelinkontin notkistetaan (hengitys sisään) ja pyöristetään (hengitys ulos) selkää
- haarahyppy, hiihtohyppy ja niiden sekoitukset esim. 4+4 - 3+3 - 2+2 - 1+1
- ru käsivedon kuivaharjoittelu seisten tai laudan / pallin päällä maaten
- vatsalihahakset: rutistukset; suorat ja vinot (n * 10 krt)
- selkälihahakset: ylä- ja alavartalon nostot (n * 10 krt)
- 'Venytystuoli 2' (sarja, joka toistetaan muutamaan kertaan ja tehdään vaikka kaikki yhdessä ohjaajan luvun mukaan): istu täysistunnassa selkä suorana – vie kädet ylös yhteen (hartiat alhaalla) – vedä käsiä taaksepäin – taivuta ylävartalo alas lattiaan – nouse ylös – kädet pyörähtävät takakautta vartalon viereen – jalat viedään pään yli lattiaan – jalkojen palautus täysistuntaan – avaa jalat haaraan – venytä kummatkin kyljet siirtymällä alakautta toiselle puolelle – mene selinmakuulle ja tee suoraan jaloin auki yhteen 3 krt – palaa täysistuntaan

Hengitysharjoituksia

- pohjapomput eli vieterihyppy yhdistettynä rintauinnin käsiliikkeeseen eli ponnistettaessa ylös tehdään rintauinnin käsiveto
- pitkä puhallus veteen ja nopea hengitys veden pinnalla * 10

Asentoharjoituksia

- liuku + pintautuminen ilman potkuja kantapäät/ selkä/ pää edellä
- selinliuku + pintautuminen ilman potkuja kasvot/ vatsa/ varpaat edellä

Rintauinti

Käsiveto ja vartalon liike

- laudalla istuen sculling rinnan edessä eteenpäin – taaksepäin – pyörien
- laudalla istuen rintauinnin käsivetoja
- laudalla istuen ru käsivetoja, hengitys mukana ja veto kiihtyvä loppuliukua kohti
- lauta lantion/vatsan alla ru käsivetoja, hengitys mukana ja veto kiihtyvä loppuliukua kohti
- kova ponnistus seinästä ja loppua kohden kiihtyviä ru käsivetoja niin kauan kuin vauhtia riittää n. 4-8 vetoa
- ru käsivedot ja pu potkut, kovalla ponnistuksella seinästä

Perhosuinti

Potku ja vartalon liike

- sukeltaen norppauintia hengittämättä lyhyt matka useita kertoja: kädet vartalossa kiinni, tehdään isoja ja pieniä potkuja, aaltoliike lähtee rintarangasta pään pysyessä paikallaan, katse pohjaan
- pinnalla kasvot vedessä norppauintia hengittämättä lyhyt matka useita kertoja: kädet vartalossa kiinni, tehdään isoja ja pieniä potkuja
- pinnalla norppauintia hengityksellä: hengittäessä selkään muodostuu kaari ja kasvojen painautuessa veteen selän pyöritys, hengitys nopea
- perhosen potkut kylkiasennossa

Uinti

- omavalintainen uinti 150 m

Loppuverryttely/loppukiva

- laudan kanssa temppuili ja tasapainoili: surffailu seisten laudan päällä kahdella/yhdellä jalalla, seisten parin kanssa laudan vaihto, laudan painaminen pohjaan, uinti ja laudan pitäminen ilmassa, uinti ja laudan pitäminen pään päällä

8. Tunti: ru, pu

Kuivaharjoittelu

- kissa – lehmä, nelinkontin notkistetaan (hengitys sisään) ja pyöristetään (hengitys ulos) selkää
- haarahyppy, hiihtohyppy ja niiden sekoitukset esim. 4+4 - 3+3 - 2+2 - 1+1
- ru käsivedon kuivaharjoittelu seisten tai laudan / pallin päällä maaten
- vatsalihahakset: rutistukset; suorat ja vinot (n * 10 krt)
- selkälihahakset: ylä- ja alavartalon nostot (n * 10 krt)
- 'Venytystuoli 2' (sarja, joka toistetaan muutamaan kertaan ja tehdään vaikka kaikki yhdessä ohjaajan luvun mukaan): istu täysistunnassa selkä suorana – vie kädet ylös yhteen (hartiat alhaalla) – vedä käsiä taaksepäin – taivuta ylävartalo alas lattiaan – nouse ylös – kädet pyörähtävät takakautta vartalon viereen – jalat viedään pään yli lattiaan – jalkojen palautus täysistuntaan – avaa jalat haaraan – venytä kummatkin kyljet siirtymällä alakautta toiselle puolelle – mene selinmakuulle ja tee suoraan jaloin auki yhteen 3 krt – palaa täysistuntaan

Hengitysharjoituksia

- pohjapomput eli vieterihyppy yhdistettynä rintauinnin käsiliikkeeseen eli ponnistettaessa ylös tehdään rintauinnin käsiveto
- pitkä puhallus veteen ja nopea hengitys veden pinnalla * 10

Asentoharjoituksia

- Liuku + pintaautuminen ilman potkuja kantapäät/ selkä/ pää edellä
- Selinliuku + pintaautuminen ilman potkuja kasvot/ vatsa/ varpaat edellä

Rintauinti

Käsiveto ja vartalon liike

- laudalla istuen sculling rinnan edessä eteenpäin – taaksepäin – pyörien
- laudalla istuen rintauinnin käsivetoja
- laudalla istuen ru käsivetoja, hengitys mukana ja veto kiihtyvä loppuliukua kohti
- lauta lantion/vatsan alla ru käsivetoja, hengitys mukana ja veto kiihtyvä loppuliukua kohti
- kova ponnistus seinästä ja loppua kohden kiihtyviä ru käsivetoja niin kauan kuin vauhtia riittää n. 4-8 vetoa
- ru käsivedot ja pu potkut, kovalla ponnistuksella seinästä

Perhosuinti

Potku ja vartalon liike

- sukeltaen norppauinti hengittämättä lyhyt matka useita kertoja: kädet vartalossa kiinni, tehdään isoja ja pieniä potkuja, aaltoliike lähtee rintarangasta pään pysyessä paikallaan, katse pohjaan
- pinnalla kasvot vedessä norppauinti hengittämättä lyhyt matka useita kertoja: kädet vartalossa kiinni, tehdään isoja ja pieniä potkuja
- pinnalla norppauinti hengityksellä: hengittäessä selkään muodostuu kaari ja kasvojen painautuessa veteen selän pyöristys, hengitys nopea
- perhosen potkut kylkiasennossa

Uinti

- 4*25 m: 12,5m ru käsivedot + pu potkut reipasta vauhtia hyvällä ponnistuksella + 12,5 omavalintaista

Loppuveryttely/loppukiva

- laudan kanssa temppuilu ja tasapainoilu: surffailu seisten laudan päällä kahdella/yhdellä jalalla, seisten parin kanssa laudan vaihto, laudan painaminen pohjaan, uinti ja laudan pitäminen ilmassa, uinti ja laudan pitäminen pään päällä

9. Tunti

Kuivaharjoittelu

- hyppelyt: vastakkainen käsi ja polvi edessä yhteen sekä vastakkainen käsi ja jalkapohja takana yhteen, esim. 8+8 – 6+6 – 4+4 – 2+2
- koiran häntä pystyyn: seisten käännetään lantiosta kuviteltu häntä pystyyn ja piiloon jalkojen väliin, lantion käyttö
- selinmakuulla pötkylä tai pyyherulla lapaluiden välissä käsien vienti ylös ja alas maata pitkin
- hoover: kyynäretunojassa, vartalon ollessa tiukkana ja suorana, pysyminen määrätyn ajan
- parin kanssa vastakkaiset kämmenet yhteen ja rintalihasten venytys eri suuntiin

Hengitysharjoituksia

- pohjapomput eli vieterihyppy yhdistettynä perhosuinnin käsiliikkeeseen eli ponnistettaessa ylös tehdään pu kv
- 8 pu potkua sukeltaen, kuinka pitkälle pääset?

Asentoharjoituksia

- lauta rinnan alla, käsien vienti pinnan suuntaisesti ylhäältä alas ja alhaalta ylös
- pari kelluu ja toinen painaa alaspäin, uimarin pitäisi palautua samaan tilaan veden pinnalle
- liuku ja aaltoliike eli rintarankaa/rintakehää painetaan alaspäin, kuvittelee painavasi palloa alaspäin

Perhosuinti

Potku ja vartalon liike

- norppauinti hengityksellä: hengittäessä selän kaari ja kasvojen painautuessa veteen selän pyöristys, hengitys nopea
- pohjasta pinnalle pystyasennossa potkien ja kasvojen pito pinnalla kolmen potkun ajan (mahdollisuuksien mukaan voi tehdä myös hyppyaaltaassa)

Käsiveto ja vartalon liike

- lauta vatsan alla ja käsivedon mallailua eli viedään rauhassa kädet laudan alta, pyyhkäisten peukulla uikkarin reunusta (lantio), palauttaen kädet veden pinnan yläpuolelta takaisin
- pomppuperhosta eli delfiinihyppy käsivedolla (kissa-lehmä liikkeen aistiminen)

Kokonaissuoritus

- perhosuintia hengittämättä hyvällä ponnistuksella 4-5 vetoa, useita toistoja

Uinti

- seuraa johtajaa uinti 6-10* 25m eli ensimmäinen uimari määrää aina lajin ja siirtyy uinnin jälkeen viimeiseksi (määrä riippuu uimareista)

Loppuveryttely/loppukiva

- elämä on täynnä valintoja -leikki: ohjaaja keksii kaksi paria esim. kivi ja puu, uimarit valitsevat kumpia ovat, sitten kerrotaan mitä tulee tehdä; kivi = pommihyppy, puu= puu kaatuu reunalta veteen; tarjoilija – siivoaja, tarjoilija kuljettaa laudan toiseen päähän pinnalla kuten tarjoilija ja siivojaa siivoaa pohjaa siivous liikkeellä; peruna – porkkana, porkkanat muodostavat jonon ja uivat jonossa vapaauintia toiseen päähän ja perunat piirissä rintauintia jne.
- keksi itse lisää!

10. Tunti

Kuivaharjoittelu

- hyppelyt: vastakkainen käsi ja polvi edessä yhteen sekä vastakkainen käsi ja jalkapohja takana yhteen, esim. 8+8 – 6+6 – 4+4 – 2+2
- koiran häntä pystyyn: seisten käännetään lantiosta kuviteltu häntä pystyyn ja piiloon jalkojen väliin, lantion käyttö
- selinmakuulla pötkylä tai pyyherulla lapaluiden välissä käsien vienti ylös ja alas maata pitkin
- hoover: kyynäretunojassa vartalon ollessa tiukkana ja suorana pysyminen määrätyn ajan
- parin kanssa vastakkaiset kämmenet yhteen ja rintalihasten venytys eri suuntiin

Hengitysharjoituksia

- pohjapomput eli vieterihyppy yhdistettynä perhosuinnin käsiliikkeeseen eli ponnistettaessa ylös tehdään pu käsiveto
- 8 pu potkua sukeltaen, kuinka pitkälle pääset?

Asentoharjoituksia

- lauta rinnan alla, käsien vienti pinnan suuntaisesti ylhäältä alas ja alhaalta ylös
- pari kelluu ja toinen painaa alaspäin, uimarin pitäisi palautua samaan tilaan veden pinnalle
- liuku ja aaltoliike eli rintarankaa/rintakehää painetaan alaspäin, kuvittele painavasi palloa alaspäin

Perhosuinti

Potku ja vartalon liike

- norppauinti hengityksellä: hengittäessä selän kaari ja kasvojen painautuessa veteen selän pyöristys, hengitys nopea
- pohjasta pinnalle pystyasennossa potkien ja kasvojen pito pinnalla 3-5 potkun ajan (mahdollisuuksien mukaan voi tehdä myös hyppyaaltaassa)

Käsiveto ja vartalon liike

- lauta vatsan alla ja käsivedon mallailua eli viedään rauhassa kädet laudan alta, pyyhkäisten peukulla uikkarin reunusta (lantio), palauttaen kädet veden pinnan yläpuolelta takaisin
- pomppuperhosta eli delfiinihyppy käsivedolla (kissa-lehmä liikkeen aistiminen)
- pomppuperhosta, tehden pintautuminen jokaisen käsivedon jälkeen

Kokonaissuoritus

- pu hengittämättä hyvällä ponnistuksella 4-5 vetoa, useita toistoja
- pu hengittäen 6-8 vetoa hyvällä ponnistuksella, useita toistoja

Uinti

- seuraa johtajaa uinti 6-10* 25m eli ensimmäinen uimari määrää aina lajin ja siirtyy uinnin jälkeen viimeiseksi (määrä riippuu uimareista)

Loppuverytely/loppukiva

- elämä on täynnä valintoja -leikki: ohjaaja keksii kaksi paria esim. kivi ja puu, uimarit valitsevat kumpia ovat, sitten kerrotaan mitä tulee tehdä; kivi = pommihyppy, puu= puu kaatuu reunalta veteen; tarjoilija – siivoaja, tarjoilija kuljettaa laudan toiseen päähän pinnalla kuten tarjoilija ja siivojaa siivoaa pohjaa siivous liikkeellä; peruna – porkkana, porkkanat muodostavat jonon ja uivat jonossa vu toiseen päähän ja perunat piirissä rintauintia jne.
- keksi itse lisää!

11. Tunti

Kuivaharjoittelu

- liikutaan ohjaajan määrämällä tavalla määrätty matka: karhukävely, rapukävely (etu- ja takaperin), kyykkökävely, kyykkyhyppely, mittarimatokävely, jättiläiskävely (korkeilla varpailla, kädet ylhäällä), jalkojennostokävely (suorat jalat)
- nilkkajumppa: nilkkojen pyörittelyt kumpaankin suuntaan sekä nilkat koukkuun ja suoraksi (saappaat jalassa - balettianssija) sekä koukkuun uloskierrossa (aku ankka)
- rintauinnin potkun harjoittelu esim. maaten lähtöpallilla, reunalla tai vastaavassa
- selinmakuulla, jalat koukussa, ylävartalo ilmassa pallon vienti vartalon puolelta toiselle
- pallon pyörittäminen oman lantion ympäri
- parin kanssa selät vastakkain pallon anto toiselta toiselle sivu kautta sekä ylä- ja ala kautta
- TAI viestinä: vähintään 2 joukkuetta jotka ovat omilla jonoissaan, pallo liikkuu ensimmäiseltä viimeiselle siten, että joka toinen antaa ylä- ja joka toinen alakautta / oikean kyljen ja vasemman kyljen kautta pallon seuraavalle, viimeisen saatua pallon hän juoksee etummaisiksi ja laittaa pallon taas liikkeelle, kun kaikki ovat laittaneet pallon liikkeelle ja juosseet ja jono on suora, selviää pelin nopein joukkue eli voittaja

Hengitysharjoituksia

- pohjapomput eli vieterihyppy yhdistettynä rintauinnin käsiliikkeeseen eli ponnistettaessa ylös tehdään ru käsiveto
- vieterihyppy + kuperkeikka
- pari pyörittää kilpikonna kellunnassa olevaa kaveria eri suuntiin

Asentoharjoituksia

- selinkellunta, jalat polvista koukussa, reidet veden pinnalla
- seisoen pohjassa twist-hyppy vedessä
- päinkellunta – kuperkeikka - päinkellunta
- päinkellunta – kuperkeikka - selinkellunta

Rintauinti

Potku

- selällään kädet alhaalla vartalon vieressä, rintauinnin potku; reidet veden pinnalla, jalkapohjien vienti pepun alle, sormilla kosketus kantapäihin ja jalkojen potkaisu ulkokautta suoraksi
- vatsallaan kädet alhaalla vartalon vieressä, rintauinnin potku; sormilla kosketus kantapäihin ja jalkojen potkaisu ulkokautta suoraksi
- 6-8 ru potkua laudalla; tarvittaessa ohjaaja auttaa aina ensimmäisen potkun, tarkoituksena auttaa oikean liikeradan löytymistä, useita toistoja
 - muista että kannattaa tehdä vähemmän oikeita toistoja kuin paljon väärä toistoja!

Käsiveto ja vartalon liike

- kova ponnistus seinästä ja loppua kohden kiihtyviä ru käsivetoja niin kauan kuin vauhtia riittää n. 4-8 vetoa
- ru käsivedot + pu potkut

Vapaauintin käännös

- vu + kuperkeikka
- ponnistus pohjasta, kuperkeikka seinän edessä, ponnistus selinliukuun, kädet ylhäällä
- ponnistus pohjasta, kuperkeikka seinän edessä, ponnistus selinliukuun, kädet ylhäällä ja kääntyminen vatsalleen
- vu, kuperkeikka seinän edessä, ponnistus selinliukuun, kädet ylhäällä

Loppuveryttely/loppukiva

- vesipallopolkeminen, kyynärpää veden pinnalla/ ilmassa tai mahdollisuuksien mukaan samalla palloa kopitellen / pitäen ilmassa/ heitellen kaverin kanssa

12. Tunti

Kuivaharjoittelu

- o liikutaan ohjaajan määrämällä tavalla määrätty matka: karhukävely, rapukävely (etu- ja takaperin), kyykkäkävely, kyykkyhyppely, mittarimatokävely, jättiläiskävely (korkeilla varpailla, kädet ylhäällä), jalkojennostokävely (suorat jalat)
- o nilkkajumppa: nilkkojen pyörittelyt kumpaankin suuntaan sekä nilkat koukkuun ja suoraksi (saappaat jalassa - balettianssija) sekä koukkuun uloskierrossa (aku ankka)
- o ru potkun harjoittelu esim. maaten lähtöpallilla, reunalla tai vastaavassa
- o selinmakuulla, jalat koukussa, ylävartalo ilmassa pallon vienti vartalon puolelta toiselle
- o pallon pyörittäminen oman lantion ympäri
- o parin kanssa selät vastakkain pallon anto toiselta toiselle sivu kautta sekä ylä- ja ala kautta
- o TAI viestinä: vähintään 2 joukkuetta jotka ovat omassa jonoissaan, pallo liikkuu ensimmäiseltä viimeiselle siten, että joka toinen antaa ylä- ja joka toinen alakautta / oikean kyljen ja vasemman kyljen kautta pallon seuraavalle, viimeisen saatua pallon hän juoksee etummaisiksi ja laittaa pallon taas liikkeelle, kun kaikki ovat laittaneet pallon liikkeelle ja juosseet ja jono on suora, selviää pelin nopein joukkue eli voittaja

Hengitysharjoituksia

- o pohjapomput eli vieterihyppy yhdistettynä rintauinnin käsiliikkeeseen
- o vieterihyppy + kuperkeikka
- o pari pyörittää kilpikonnan kellunnassa olevaa kaveria eri suuntiin

Asentoharjoituksia

- o selinkellunta, jalat polvista koukussa, reidet veden pinnalla
- o seisoen pohjassa twist-hyppy
- o päinkellunta – kuperkeikka - päinkellunta
- o päinkellunta – kuperkeikka - selinkellunta
- o liuku – kuperkeikka - liuku

Rintauinti

Potku

- o selällä kädet alhaalla vartalon vieressä, ru potku; reidet veden pinnalla, jalkapohjien vienti pepun alle, sormilla kosketus kantapäihin ja jalkojen potku ulkokautta suoraksi
- o vatsallaan kädet alhaalla vartalon vieressä, ru potku; sormilla kosketus kantapäihin ja jalkojen potkaisu ulkokautta suoraksi
- o 6-8 ru potkua laudalla; tarvittaessa ohjaaja auttaa aina ensimmäisen potkun, tarkoituksena auttaa oikean liikeradan löytymistä, useita toistoja
- o 4-6 ru potkua veden alla kädet edessä hyvällä ponnistuksella

Käsiveto ja vartalon liike

- o kova ponnistus seinästä ja loppua kohden kiihtyviä ru käsivetoja niin kauan kuin vauhtia riittää n. 4-8 vetoa
- o ru käsivedot + pu potkut, nopea käsien palautus eteen

Kokonaissuoritus

- o liuku + ru 4-6 vetoa, tarkkaile että aloitusasento on aina liukuasento; kädet edessä, katse pohjaan ja jalat suorana, kädet aloittavat liikkeen

Vapaauintin käännös

- o ponnistus pohjasta, kuperkeikka seinän edessä, ponnistus selinliukuun, kädet ylhäällä
- o ponnistus pohjasta, kuperkeikka seinän edessä, ponnistus selinliukuun ja kääntyminen vatsalleen
- o vu, kuperkeikka seinän edessä, ponnistus selinliukuun, kädet ylhäällä
- o vu, kuperkeikka seinän edessä, ponnistus selinliukuun, ja kääntyminen vatsalleen

Loppuveryttely/loppukiva

- o vesipallopolkeminen, kyynärpää veden pinnalla/ ilmassa tai mahdollisuuksien mukaan samalla palloa kopitellen / pitäen ilmassa/ heitellen kaverin kanssa

13. Tunti

Kuivaharjoittelu

- hyppelempiiri: jokainen näyttää vuoron perään yhden hypyn jota kaikki tekevät ohjaajan määräämän ajan
- tasapanopiiri: jokainen näyttää vuorollaan paikallaan olevan tasapainoliikkeen johon siirrytään suoraan edellisestä liikkeestä
- nilkkajumppa: nilkkojen pyörittelyt sekä koukistus-ojennus
- kuperkeikka, kuperkeikka + jännehyppy, kuperkeikka + käännösjännehyppy (180 astetta ympäri)
- 'Venytytuoli 2': istuen haara-asennossa jalkojen takaosien ja kylkien venyttelyt - selinmakuulla jalkojen nosto ylös ja leveässä haara-asennossa venytys - jalkojen vienti pään yli - täysistunnassa selän rullaus suoraksi

Hengitysharjoituksia

- vieterihypyt ru käsivedoilla edeten 25m, mahdollisimman vähillä pompuilla
- 4 vetoa potkuineen ru sukeltaen, kuinka pitkälle pääset?
- vieterihypyppy + kuperkeikka, tiukka kerä

Asentoharjoituksia

- sculling päin- ja selinliuku asennossa eteen ja taaksepäin, itse käsien asennot oivaltaen; miten liikut eteenpäin/ taaksepäin?
- sculling pystyasennossa, pystyasennossa pyörien

Rintauinti

Potku

- kajakkiasennossa ru potkut, (kasvot vedessä, kädet kyynärnivelestä koukistettuna n. 90 astetta käsien ollessa joko yhdessä tai erillään, selkä veden pinnalla)

Kokonaissuoritus

- ru käsivedot + pu potkut, jalat koukistuvat vähitellen rintauintiasentoon
- liuku + ru 4-6 vetoa, tarkkaile että aloitusasento on aina liukuasento; kädet edessä, katse pohjaan ja jalat suorana, kädet aloittavat liikkeen
- ru rytmihokema; käsiveto, potku, liuuuku

Selkäuinnin käännös

- vu, kuperkeikka, selinkellunta
- su, käännös vatsalleen, hengittämättä ja kuperkeikka, jatkuvana uintina
- vu, kuperkeikka seinän edessä, ponnistus selinliukuun, kädet ylhäällä
- su, kierähdys vatsalleen, kuperkeikka seinän edessä, ponnistus selinliukuun, kädet ylhäällä
- su, kierähdys vatsalleen, kuperkeikka seinän edessä, ponnistus selinliukuun kädet ylhäällä, su 4 vetoparia

Loppuvenyttely

- Killeriä 25 m ja omavalintaista 25m

14. Tunti

Kuivaharjoittelu

- hyppelempiiri: jokainen näyttää vuoron perään yhden hypyn jota kaikki tekevät ohjaajan määräämän ajan
- tasapanopiiri: jokainen näyttää vuorollaan paikallaan olevan tasapainoliikkeen johon siirrytään suoraan edellisestä liikkeestä
- nilkkajumppa: nilkkojen pyörittelyt sekä koukistus-ojennus
- kuperkeikka, kuperkeikka + jännehyppy, kuperkeikka + käännösjännehyppy (180 astetta ympäri)
- 'Venytytuoli 2': istuen haara-asennossa jalkojen takaosien ja kylkien venyttelyt - selinmakuulla jalkojen nosto ylös ja leveässä haara-asennossa venytys - jalkojen vienti pään yli - täysistunnassa selän rullaus suoraksi

Hengitysharjoituksia

- vieterihypyt ru käsivedoilla edeten 25m, mahdollisimman vähillä pompuilla
- 4 vetoa potkuineen ru sukeltaen, kuinka pitkälle pääset?
- vieterihypyppy + kuperkeikka, tiukka kerä

Asentoharjoituksia

- sculling päin- ja selinliuku asennossa eteen ja taaksepäin, itse käsien asennot oivaltaen; miten liikut eteenpäin/ taaksepäin?
- sculling pystyasennossa, pystyasennossa pyörien

Rintauinti

Potku

- kajakkiasennossa ru potkut, (kasvot vedessä, kädet kyynärnivelestä koukistettuna n. 90 astetta käsien ollessa joko yhdessä tai erillään, selkä veden pinnalla)

Kokonaissuoritus

- ru käsivedot + pu potkut, jalat koukistuvat vähitellen rintauintiasentoon
- liuku + ru 4-6 vetoa, tarkkaile että aloitusasento on aina liukuasento; kädet edessä, katse pohjaan ja jalat suorana, kädet aloittavat liikkeen
- ru rytmihokema; käsiveto, potku, liuuuku
- ru, ensin rauhallisesti, liu'uttaen ja jos oikea rytmi onnistuu, lopuksi kiihdyttäen, liukua vähentäen

Selkäuinnin käännös

- vu, kuperkeikka, selinkellunta
- su, käännös vatsalleen, hengittämättä ja kuperkeikka, jatkuvana uintina
- vu, kuperkeikka seinän edessä, ponnistus selinliukuun, kädet ylhäällä
- su, kierähdys vatsalleen, kuperkeikka seinän edessä, ponnistus selinliukuun, kädet ylhäällä
- su, kierähdys vatsalleen, kuperkeikka seinän edessä, ponnistus selinliukuun, kädet ylhäällä, su 4 vetoparia

Loppuveryttely

- Killeriä 25 m ja omavalintaista 25m

15. Tunti

Kuivaharjoittelu

- ristiaskelia kylki edellä, laukkahyppyjä kylki edellä ja etuperin, kuviteltujen aitojen ylittäminen tasajalkaa (polvet nousevat eteen), vuoropolvennostohyppyjä
- selinmakuulla jalat kohti kattoa nosta peppua ylös niin että jalat nousevat kohtisuoraan ylöspäin (n *10 krt)
- päinmakuulla maassa/laudan päällä nosta ylävartalo irti lattiasta ja potki vu potkuja ilmassa
- kottikärrykävely parin kanssa
- 'Venytystuoli 2': istuen haara-asennossa jalkojen takaosien ja kylkien venyttelyt - selinmakuulla jalkojen nosto ylös ja leveässä haara-asennossa venytys - jalkojen vienti pään yli - täysistunnassa selän rullaus suoraksi – käsien vienti sivukautta ylös, venytys yhdessä taaksepäin ja sivukautta alas – ojentajien venytys vetämällä toisella kädellä kyynärpästä taaksepäin pään yläpuolella

Hengitysharjoituksia

- matkitaan paria pohjapumpuissa
- vedenalainen paritehtävä: kivi, paperi, sakset – peli, eli puhalletaan keuhkot tyhjiksi ja istutaan/ ollaan veden pohjassa ja pelataan

Asentoharjoituksia

- leijuminen, tyhjennetään keuhkoja niin paljon että jäädyään kellumaan pinnan ja pohjan väliin eri asennoissa: pystyasento, kilpikonna, meritähti
- rento kellunta
- rennosta kellunnasta uintiasentoon siirtyminen
- rennosta kellunnasta uintiasentoon siirtyminen, pari korjaa koskettamalla sitä kohtaa jonka pitäisi nousta pintaan

Vapaauinti

Potkut

- pystypotkut: potku lantion alla, jalka suorana taaksepäin ja hiukan koukussa eteenpäin, jalan ollessa saranaton, kämmenet kainaloissa/ rinnalla/ veden pinnalla
- kajakkipotkut, kädet voivat olla joko yhdessä tai erillään

Kokonaissuoritus

- pintaliu'usta uintiin siirtyminen
- kajakkipotkuista uintiin siirtyminen
- kovasta vedenalaisliusta uintiin siirtyminen
- rennosta kellunnasta uintiin siirtyminen
- vu, hengitys joka 3. vedolla

Startti

- jalat edellä hyppyjä pallilta veteen: tasajalkaa ja jalat peräkanaa, kädet antavat vauhtia: pituus- korkeus- ja kierähdysyppyjä
- pää edellä vanteeseen
- pää edellä veteen ja liuku vanteen läpi liukuasennossa
- pää edellä veteen ja liukupotku vanteen läpi
- pää edellä veteen ja liukupotku vanteen läpi ja 4 vetoparia vu
- starttiasento ja hyppy veteen

Loppuveryttely/loppukiva

- seuraa johtajaa leikki: 4 hengen ryhmässä edetään 100 m omavalintaisella tyylillä, jokaisen 25 m jälkeen johtaja vaihtuu eli ensimmäinen siirtyy jonon viimeiseksi (uintia, sukellusta, temppuja)

16. Tunti

Kuivaharjoittelu

- ristiaskelia kylki edellä, laukkahyppyjä kylki edellä ja etuperin, kuviteltujen aitojen ylittäminen tasajalkaa (polvet nousevat eteen), vuoropolvennostohyppyjä
- selinmakuulla jalat kohti kattoa nosta peppua ylös niin että jalat nousevat kohtisuoraan ylöspäin (n* 10 krt)
- päinmakuulla maassa/laudan päällä nosta alavartalo irti lattiasta ja potki vu potkuja ilmassa
- kottikärrykävely parin kanssa
- 'Venytystuoli 2': istuen haara-asennossa jalkojen takaosien ja kylkien venyttelyt - selinmakuulla jalkojen nosto ylös ja leveässä haara-asennossa venytys - jalkojen vienti pään yli - täysistunnassa selän rullaus suoraksi – käsien vienti sivukautta ylös, venytys yhdessä taaksepäin ja sivukautta alas – ojentajien venytys vetämällä toisella kädellä kyynärpästä taaksepäin pään yläpuolella

Hengitysharjoituksia

- matkitaan paria pohjapumpuissa
- pareittain peiliä eli matkitaan paria ja ollaan kokoajan veden alla

Asentoharjoituksia

- leijuminen, tyhjennetään keuhkoja niin paljon että jäädään kellumaan pinnan ja pohjan väliin eri asennoissa: pystyasento, kilpikonna, meritähti
- rento kellunta
- rennosta kellunnasta uintiasentoon siirtyminen
- rennosta kellunnasta uintiasentoon siirtyminen, pari korjaa koskettamalla sitä kohtaa jonka pitäisi nousta pintaan

Vapaauinti

Potkut

- pystypotkut; potkut lantion alla, jalka suorana taaksepäin ja hiukan koukussa eteenpäin, kämmenet kainaloissa/ rinnalla/ veden pinnalla/ pinnan yläpuolella
- kajakkipotkut, kädet voivat olla joko yhdessä tai erillään

Kokonaissuoritus

- pintaliu'usta uintiin siirtyminen
- kajakkipotkuista uintiin siirtyminen
- kovasta vedenalaisliusta uintiin siirtyminen
- rennosta kellunnasta uintiin siirtyminen
- vu, hengitys joka 3. vedolla tai jos onnistuu niin joka 5. vedolla

Startti

- jalat edellä hyppyjä pallilta veteen: tasajalkaa ja jalat peräkanaa, kädet antavat vauhtia: pituus- korkeus- ja kierähdysyhyppyjä
- pää edellä vanteeseen
- pää edellä veteen ja liuku vanteen läpi liukuasennossa
- starttiasento, hyppy veteen ja liukupotku vanteen läpi
- starttiasento, hyppy veteen ja vaakaliuku, pintautuminen potkuilla ja 4 vetoparia vu
- starttiasento hyppy veteen ja vaakaliuku, pintautuminen potkuilla, hengittämättä siirtyminen vapaauintiin, 4 vetoparia vu

Loppuverryttely/ loppuleikki

- seuraa johtajaa leikki: 4 hengen ryhmässä edetään 100 m omavalintaisella tyylillä, jokaisen 25 m jälkeen johtaja vaihtuu eli ensimmäinen siirtyy jonon viimeiseksi (uintia, sukellusta, tempuja)

17. Tunti

Kuivaharjoittelu

- käsien pyörittelyt eteen ja taakse yksittäin, eri suuntiin samanaikaisesti
- seisten jalkojen heilautukset eteen – taakse, sivuille
- jännehypyjä
- kissa – lehmä, hengitys mukana
- vu / su ryhtien tarkistaminen
- perusasento - käsillä kävely punnerrusasentoon – kummankin käden vuorottainen pyöräytys vartalon pysyessä tiukkana – kävely takaisin – perusasento, toisto useita kertoja
- rintalihasten venytys käsi seinään/pariin tukien
- ojentajien venytys vetämällä toisella kädellä kyynärpäältä taaksepäin pään yläpuolella
- niska ja hartioiden venytys

Hengitysharjoituksia

- pohjasta ponnistaen taitto ja pää edellä sukellus pohjaan, jossa kuperkeikka ja ponnistus ylös
- pohjasta ponnistaen taitto ja pää edellä sukellus pohjaan jossa kuperkeikka ja ponnistus ylös liukuasennossa
- vedenalainen paritehtävä keuhkot tyhjinä: istutaan altaan pohjassa, toinen pareista näyttää sormin laskutehtävän ja toinen näyttää sormin vastauksen (esim. $2 + 3 = 5$)

Asentoharjoituksia

- pari näyttää erilaisia asentoja eri tasoissa (pohjassa, keskellä, pinnassa) ja toinen matkii
- liuku-kuperkeikka-liuku
- selin liuku- takaperin kuperkeikka- selin liuku
- HIP-HOP (hip = etuperin kuperkeikka, hop = takaperin kuperkeikka), ohjaaja sanoo sarjan esim. hip-hop-hop, joka pitää toteuttaa mahdollisimman nopeasti

Perhosuinti

Potkut, räpylöillä

(jos ei mahdollisuus räpylöihin, niin voit suorittaa tehtävät ilman räpylöitä)

- pu potkut liukuasennossa veden alla
- pu kylkipotkut
- pu potkut selällään veden alla
- norppauinti, nopea hengitys

Kokonaissuoritus

- pu räpylöillä hengittämättä
- pu räpylöillä hengittäen

Vapaa ja selkäuinti

- vu käsivetoja, pari työntää räpyläpotkuilla vauhtia jaloista, huomioi uintiasento
- su käsivetoja, pari työntää räpyläpotkuilla vauhtia jaloista, huomioi uintiasento
- vaihtoehtoisia räpyläpotkuja: vu, su, pu

Vapaa- ja selkäuinnin käännökset

- 6-8 vetoa vu ja kuperkeikka, juuri ennen kuperkeikkaa ei hengitystä
- uinti käännökseen, kuperkeikka ilman hengitystä, liuku veden alla ja pintautuminen, kierähtäminen tarvittaessa (vu/su)

Loppuverryttely/ loppuleikki

- maa-meri-laiva: räpylöillä tai ilman, leikki vaikeutuu jos turva ei ole reunalla/päädyssä

18. Tunti

Kuivaharjoittelu

- käsien pyörittelyt eteen ja taakse yksittäin, eri suuntiin samanaikaisesti
- seisten jalkojen heilautukset eteen – taakse, sivuille
- jännehypyjä
- kissa – lehmä, hengitys mukana
- vu / su ryhtien tarkistaminen
- perusasento - käsillä kävely punnerrusasentoon – kummankin käden vuorottainen pyöräytys vartalon pysyessä tiukkana – kävely takaisin – perusasento, toisto useita kertoja
- rintalihasten venytys käsi seinään/pariin tukien
- ojentajien venytys vetämällä toisella kädellä kyynärpäätä taaksepäin pään yläpuolella
- niska ja hartioiden venytys

Hengitysharjoituksia

- pohjasta ponnistaen taitto ja pää edellä sukellus pohjaan jossa kuperkeikka ja ponnistus ylös
- pohjasta ponnistaen taitto ja pää edellä sukellus pohjaan jossa kuperkeikka ja ponnistus ylös liukuasennossa
- vedenalainen paritehtävä: toinen parista esittää jotakin eläintä ja toinen arvaa, kummatkin ovat yhtä aikaa veden alla

Asentoharjoituksia

- pari näyttää erilaisia asentoja eri tasoissa (pohjassa, keskellä, pinnassa) ja toinen matkii
- liuku-kuperkeikka-liuku
- selin liuku- takaperin kuperkeikka- selin liuku
- HIP-HOP (hip = etuperin kuperkeikka, hop = takaperin kuperkeikka), ohjaaja sanoo sarjan esim. hip-hop-hop, joka pitää toteuttaa mahdollisimman nopeasti

Perhosuinti

Potkut, räpylöillä

(jos ei mahdollisuus räpylöihin, niin voit suorittaa tehtävät ilman räpylöitä)

- pu potkut liukuasennossa veden alla
- pu kylkipotkut
- pu potkut selällään veden alla
- norppauinti, nopea hengitys

Kokonaissuoritus

- pu räpylöillä

Vapaa ja selkäuinti

- vu käsivetoja, pari työntää räpyläpotkuilla vauhtia jaloista, huomioi uintiasento
- su käsivetoja, pari työntää räpyläpotkuilla vauhtia jaloista, huomioi uintiasento
- vaihtoehtoisia räpyläpotkuja: vu, su, pu

Vapaa- ja selkäuinnin käännökset

- 6-8 vetoa vu ja kuperkeikka, juuri ennen kuperkeikkaa ei hengitystä
- uinti käännökseen, kuperkeikka ilman hengitystä, liuku veden alla ja pintautuminen, kierähtäminen tarvittaessa (vu/su)

Loppuverryttely/ loppuleikki

- maa-meri-laiva: räpylöillä tai ilman, leikki vaikeutuu jos turva ei ole reunalla/päädyssä

19. Tunti

Kuivaharjoittelu

- nilkkajumppa: nilkkojen pyörittelyt kumpaankin suuntaan sekä nilkat koukkuun ja suoraksi (saappaat jalassa ja balettianssija) sekä koukkuun uloskierrossa
- ru potkun harjoittelu päinmakuulla lähtöpallilla, reunalla tai vastaavassa
- 10* (perusasento – kyykkyy - hyppy jalat taakse käsinojaan - hyppy kyykkyy -jännehyppy)
- selinmakuulla jalat koukussa lantion nostot: jalat erillään/ yhdessä/ yhdellä jalalla toisen jalan levätessä nilkan kohdalta toisen päällä – kutakin 10 krt
- silta; selinmakuulla työnnetään käsillä ja jaloilla keskivartalo mahdollisimman korkealle
- limboa narun tms. ali

Hengitysharjoituksia

- selin liuku veden alla
- selin liuku ja pintaautuminen kasvot/ vatsa/ varpaat edellä
- makaaminen pohjassa selin

Asentoharjoituksia

- selin kellunta liukuasennossa – jalkojen vienti koukkuun vatsan päälle ja käsien vienti vartalon sivuille – palautuminen alkuasentoon
- tynnyri: selinkellunnassa vedetään jalat koukkuun vatsan päälle ja käsien liikkeellä pyöritään ympäri niin että kasvot pysyvät kokoajan pinnalla
- balettijalka: selinkellunnassa nostetaan yksi jalka suoraksi kohti suoraan kattoa, käsien voimakas scullausliike
- osteri: selinkellunta-asennosta, kädet ylhäällä, tehdään linkkuveitsi ja vajotaan peppu edellä kohti pohjaa

Rintauinti

Potkut

- ru potkuja pieni lauta tukena, keskity oikeisiin suorituksiin

Käsivedot ja vartalon liike

- pari seisoo pohjassa ja pitää uimaria jaloista kiinni, uimari yrittää vetää lantion käsien väliin samalla kun tekee käsivedon
- ru käsiveto ja pu potku kovalla tempolla niin kauan kuin vauhtia riittää, muista hyvä potkaisu seinästä sekä loppua kohti kiihtyvä käsiveto
- voimakas potkaisu seinästä rintauintiin, kuvittele syöksyväsi suoraksi ja taas nosta itsesi aallonharjalle josta syksyt suoraan eteenpäin, 6-8 vetoa, useita lähtöjä

Selkäuinnin startti

- kädet vartalon sivuilla ponnista pohjasta ja potkaise jalat ilmaan samalla kun sukellat pää edellä veteen
- ponnista pohjasta ja tee takaperin voltti, suurin vartaloin
- startiasento ja tee takaperin voltti suurin vartaloin
- startti: ponnista, vie kädet mahdollisimman läheltä päätä ylös ja kuvittele tulevasi veteen yhdestä reiästä, liu'u ja potki su/pu veden alla kunnes tulet pinnalle

Loppuverryttely/ loppuleikki

- myrkkykapselin (pallo tms. kelluva esine) tuhoaminen: kapseli on myrkyllinen ja tuhoaan pitämällä sitä veden alla 2-3 min (ohjaaja katsoo ajan) eli toimitaan 3-4 hengen ryhmissä ja vähintään yhden ryhmäläisen pitää olla pitämässä kapselia pohjassa, muiden levätessä pinnalla, pallo ei saa nousta pintaan ennen kuin aika on täyttynyt

20. Tunti

Kuivaharjoittelu

- nilkkajumppa: nilkkojen pyörittelyt kumpaankin suuntaan sekä nilkat koukkuun ja suoraksi (saappaat jalassa ja balettitanssi) sekä koukkuun uloskierrossa
- ru potkun harjoittelu päinmakuulla lähtöpallilla, reunalla tai vastaavassa
- 10* (perusasento – kyykkyy - hyppy jalat taakse käsinojaan - hyppy kyykkyy -jännehyppe)
- selinmakuulla jalat koukussa lantion nostot: jalat erillään/ yhdessä/ yhdellä jalalla toisen jalan levätessä nilkan kohdalta toisen päällä – kutakin 10 krt
- silta; selinmakuulla työnnetään käsillä ja jaloilla keskivartalo mahdollisimman korkealle
- limboa narun tms. ali

Hengitysharjoituksia

- selin liuku veden alla
- selin liuku ja pintaautuminen kasvot/ vatsa/ varpaat edellä
- makaaminen pohjassa selin

Asentoharjoituksia

- selin kellunta liukuasennossa – jalkojen vienti koukkuun vatsan päälle ja käsien vartalon sivuille – palautuminen alkuasentoon
- tynnyri: selinkellunnassa vedetään jalat koukkuun vatsan päälle ja käsien liikkeellä pyöritään ympäri niin että kasvot pysyvät kokoajan pinnalla
- balettijalka: selinkellunnassa nostetaan yksi jalka suoraksi kohti suoraan kattoa, käsien voimakas scullausliike
- osteri: selinkellunta-asennosta, kädet ylhäällä, tehdään linkkuveitsi ja vajotaan peppu edellä kohti pohjaa

Rintauinti

Potkut

- ru potkua pieni lauta tukena, keskity oikeisiin suorituksiin

Käsivedot, vartalon liike ja kokonaissuoritus

- pari seisoo pohjassa ja pitää uimaria jaloista kiinni, uimari yrittää vetää lantion käsien väliin samalla kun tekee käsivedon
- ru käsiveto ja pu potku kovalla tempolla niin kauan kuin vauhtia riittää, muista hyvä potkaisu seinästä sekä loppua kohti kiihtyvä käsiveto
- voimakas potkaisu seinästä rintauintiin, kuvittele syöksyväsi suoraksi ja taas nosta itsesi aallonharjalle josta syksyt suoraan eteenpäin, 6-8 vetoa, useita lähtöjä

Selkäuinnin startti

- kädet vartalon sivuilla ponnista pohjasta ja potkaise jalat ilmaan samalla kun sukellat pää edellä veteen
- ponnista pohjasta ja takaperin voltti, suorin vartaloin
- startiasento ja takaperin voltti suorin vartaloin
- startiasento, ponnista riman/ pötkylän yli, pyri selän kaareuteen
- startti: ponnista, vie kädet mahdollisimman läheltä päätä ylös ja kuvittele tulevasi veteen yhdestä reiästä, liu'u ja potki su/pu veden alla kunnes tulet pinnalle
- startti: ponnista, vie kädet mahdollisimman läheltä päätä ylös ja kuvittele tulevasi veteen yhdestä reiästä, liu'u ja potki su/pu veden alla kunnes tulet pinnalle, ui selkää

Loppuverryttely/ loppuleikki

- myrkykapselin (pallo tms. kelluva esine) tuhoaminen: kapseli on myrkyllinen ja tuhotaan pitämällä sitä veden alla 2-3 min (ohjaaja katsoo ajan) eli toimitaan 3-4 hengen ryhmissä ja vähintään yhden ryhmäläisen pitää olla pitämässä kapselia pohjassa, muiden levätessä pinnalla, pallo ei saa nousta pintaan ennen kuin aika on täyttynyt

21. Tunti

Kuivaharjoittelu

- parin kanssa erilaisia hyppyjä/hyppelyitä, vuoronperään näytetään ja matkitaan
- reaktioharjoittelu: alkuasennosta seisten, istuen, maaten vatsalleen/selälleen lähdetään pillin vihellyksestä muutaman askeleen juoksuun mahdollisimman nopeasti
- vatsalihasrutistukset: suorat ja vinot, (n *10 krt)
- selkälihasliike: ylävartalon nosto - käsien vienti ylhäältä sivukautta vartalon vierelle ja takaisin ylös - ylävartalon lasku (n *10 krt)
- perhosuinnin käännöksen kuivaharjoittelu seinään (käsien liike)

Hengitysharjoituksia

- liikkuminen eteenpäin alligaattorihengityksellä (alahuuli veden alla ja ylähuuli pinnalla)
- alligaattorihengitys pää pystysuorassa - vaakasuorassa - pystysuorassa
- alligaattorihengitys, käydään koskettamassa pohjaa ja palataan alligaattorihengitykseen

Asentoharjoituksia

- päin- ja selinliukuja eri tasoissa (pohja, keskiväli, pinta)
- liuku ja rulla jalat yhdessä
- selinkellunta - tynnyrin kautta - päinkelluntaan

Selkäuinti

- pohjasta kova ponnistus uintiin
- ohjaaja/ kaveri työntää uimarin jaloista uintiin
- seinästä kova ponnistus uintiin
- rennosta kellunnasta uintiin
- startti ja su

Perhosen käännös

- ponnistus, liuku veden alla ja pu potkuilla pintaautuminen
- ponnistus, liuku veden alla ja pu potkuilla pintaautuminen, pu
- hyppy pohjasta, kädet seinään ja käännös
- hyppy pohjasta, kädet seinään, irrota toinen käsi ja vie se suoraksi, jalat seinään, pysähdy nyt asentoon jolloin käsien pitäisi olla avoinna kuten syliväliä mitatessa – jatka ponnistaen ja vieden toinenkin käsi eteen suoraksi
- 2-3 vetoa pu, katse pohjaan, kädet seinään, jätä toinen käsi seinään, käänny kyljen kautta ympäri vieden toinen käsi suoraksi, jalat seinään, työnnä jaloilla seinästä ja työnnä seinään jääneellä kädellä seinästä irti vieden se mahdollisimman läheltä päätä suoraksi, liu'u veden alla ja pintaudu delfiinipotkuilla
- 3-5 vetoa pu – käännös – pu
- 3-5 vetoa pu – käännös - su

Loppuverryttely/ loppuleikki

- kiekon tai vastaavan kuljetus otsalla, huomioi pään asento eli paina leukaa alaspäin

22. Tunti

Kuivaharjoittelu

- parin kanssa erilaisia hyppyjä/hyppelyitä, vuoronperään näytetään ja matkitaan
- reaktioharjoittelu: alkuasennosta seisten, istuen, maaten vatsalleen/selälleen lähdetään pillin vihellyksestä muutaman askeleen juoksuun mahdollisimman nopeasti
- vatsalihasrutistukset: suorat ja vinot (n *10 krt)
- selkälihasliike: ylävartalon nosto - käsien vienti ylhäältä sivukautta vartalon vierelle ja takaisin ylös - ylävartalon lasku (n *10 krt)
- perhosuinnin käännöksen kuivaharjoittelu seinään (käsien liike)

Hengitysharjoituksia

- liikkuminen eteenpäin alligaattorihengityksellä (alahuuli veden alla ja ylähuuli pinnalla)
- alligaattorihengitys pää pystysuorassa - vaakasuorassa - pystysuorassa
- alligaattorihengitys, käydään koskettamassa pohjaa ja palataan alligaattorihengitykseen

Asentoharjoituksia

- päin- ja selinliukuja eri tasoissa (pohja, keskiväli, pinta)
- liuku ja rulla jalat yhdessä
- selinkellunta - tynnyrin kautta - päinkelluntaan

Selkäuinti

- pohjasta kova ponnistus uintiin
- ohjaajan/ kaverin työntäminen jaloista uintiin
- seinästä kova ponnistus uintiin
- rennosta kellunnasta uintiin
- startti ja su
- startti, su ja käännös

Perhosen käännös

- ponnistus, liuku veden alla ja pu potkuilla pintautuminen
- ponnistus, liuku veden alla ja pu potkuilla pintautuminen, pu
- hyppy pohjasta, kädet seinään ja käännös
- hyppy pohjasta, kädet seinään, irrota toinen käsi ja vie se suoraksi, jalat seinään, pysähdy nyt asentoon jolloin käsien pitäisi olla avoinna kuten syliväliä mitatessa – jatka ponnistaen ja vieden toinenkin käsi eteen suoraksi
- 2-3 vetoa pu, katse pohjaan, kädet seinään, jätä toinen käsi seinään, käänny kyljen kautta ympäri vieden toinen käsi suoraksi, jalat seinään, työnnä jaloilla seinästä ja työnnä seinään jääneellä kädellä seinästä irti vieden se mahdollisimman läheltä päätä suoraksi, liu'u veden alla ja pintaudu delfiinipotkuilla
- 3-5 vetoa pu – käännös – pu
- 3-5 vetoa pu – käännös - su

Loppuverryttely/ loppuleikki

- kiekon tai vastaavan kuljetus otsalla, huomioi pään asento eli paina leukaa alaspäin

23. Tunti

Kuivaharjoittelu

- jalannostohyppy, taputus jalan alla
- vastakkainen käsi koskee vastakkaiseen jalkaan vartalon takana –hyppy
- kippurahyppy, ilmassa jalkojen veto koukkuun rinnan eteen
- päinmakuulta käsillä työntö punnerrusasentoon vartalo suoraksi ja tiukaksi useita kertoja
- puoli-istuvassa asennossa kädet rinnalla vartalon kierto puolelta toiselle (vatsalihas)
- perusasennossa pään pysyessä paikallaan vartalon kiertoa ja lopuksi käsien pyörähdysliike liitetään mukaan
- haaraistunnassa jalkojen takaosien venytys - toisella kädellä seinään tukien rintalihasten venytys - karhukävelyasennossa pohkeen venytys - ojentajien venytys

Hengitysharjoituksia

- parin kanssa matkimista veden alla: keuhkojen tyhjennys ja toinen parista matkii toista veden alla

Asentoharjoituksia

- kellu lauta käsien jatkona – kellu ilman lautaa: mitä eroja huomaat syntyvän?
- tuikkiva tähti: X-I-X-I-X-kellunta
- rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liuku asentoon siirtyminen
- sama kuin edellä, mutta pari korjaa koskettamalla sitä kohtaa jonka pitäisi nousta pintaan

Vapaauinti

Potkut

- pystypotkut: potku lantion alla, jalka suorana taaksepäin ja hiukan koukussa eteenpäin potkittaessa, jalan ollessa saranaton, kämmenet kainaloissa/ rinnalla/ veden pinnalla
- kajakkipotkut: kädet voivat olla joko yhdessä tai erillään
- potkukisa: pareittain potkitaan vastakkain, lauta välissä ja yritetään päästä eteenpäin

Kokonaissuoritus, useita toistoja: tarkkaile pyörivätkö 'saranattomat' kädet tasaisesti ja symmetrisesti, pysähtymättä; onko selkä veden pinnalla ja niska pitkänä; tasainen pieni potku

- pintaliu'usta uintiin siirtyminen
- kajakkipotkuista uintiin siirtyminen
- kovasta vedenalaisliusta uintiin siirtyminen
- rennosta kellunnasta uintiin siirtyminen
- vu, hengitys joka 3. vedolla tai jos onnistuu niin joka 5. vedolla

Perhosuinnin startti

- jalat edellä hyppyjä pallilta veteen: tasajalkaa ja jalat peräkanaa, kädet antavat vauhtia: pituus- korkeus- ja kierähdyshyppyjä
- pää edellä vanteeseen
- pää edellä veteen ja liuku vanteen läpi liukuasennossa
- pää edellä veteen ja liu'ussa pu potkuilla vanteen läpi
- starttiasento, tasajalkaa ja jalat peräkanaa, hyppy veteen, vaakaliuku ja pu potkuilla pintautuminen
- starttiasento, hyppy veteen, vaakaliuku ja pu potkuilla vanteen läpi, pintautuminen ja 4 vetoa pu / vu

Loppuverryttely/ loppuleikki

- pareittain käsi kädessä uinti eri uintityyleillä

24. Tunti

Kuivaharjoittelu

- jalannostohyppy, taputus jalan alla
- vastakkainen käsi koskee vastakkaiseen jalkaan vartalon takana –hyppy
- kippurahyppy (ilmassa jalkojen veto koukkuun rinnan eteen)
- päinmakuulta käsillä työntö punnerrusasentoon vartalo suoraksi ja tiukaksi useita kertoja
- puoli-istuvassa asennossa kädet rinnalla vartalon kierto puolelta toiselle (vatsalihas)
- perusasennossa pään pysyessä paikallaan vartalon kiertoa ja lopuksi käsien pyörähdysliike liitetään mukaan
- haaraistunnassa jalkojen takaosien venytys - toisella kädellä seinään tukien rintalihasten venytys - karhukävelyasennossa pohkeen venytys - ojentajien venytys

Hengitysharjoituksia

- parin kanssa matkimista veden alla: keuhkojen tyhjennys ja toinen parista matkii toista veden alla

Asentoharjoituksia

- kellu lauta käsien jatkona – kellu ilman lautaa: mitä eroja huomaat syntyvän?
- tuikkiva tähti: X-I-X-I-X-kellunta
- rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liuku asentoon siirtyminen
- sama kuin edellä, mutta pari korjaa koskettamalla sitä kohtaa jonka pitäisi nousta pintaan

Vapaauinti

Potkut

- pystypotkut: potku lantion alla, jalka suorana taaksepäin ja hiukan koukussa eteenpäin potkittaessa, jalan ollessa saranaton, kämmenet kainaloissa/ rinnalla/ veden pinnalla
- kajakkipotkut: kädet voivat olla joko yhdessä tai erillään
- potkukisa: pareittain potkitaan vastakkain, lauta välissä ja yritetään päästä eteenpäin

Kokonaissuoritus, useita toistoja: tarkkaile pyörivätkö 'saranattomat' kädet tasaisesti ja symmetrisesti, pysähtymättä; onko selkä veden pinnalla ja niska pitkänä; tasainen pieni potku

- pintaliu'usta uintiin siirtyminen
- kajakkipotkuista uintiin siirtyminen
- kovasta vedenalaisliusta uintiin siirtyminen
- rennosta kellunnasta uintiin siirtyminen
- vu, hengitys joka 3. vedolla tai jos onnistuu niin joka 5. vedolla

Perhosuinnin startti

- jalat edellä hyppyjä pallilta veteen: tasajalkaa ja jalat peräkanaa, kädet antavat vauhtia: pituus- korkeus- ja kierähdys hyppyjä
- pää edellä vanteeseen
- pää edellä veteen ja liuku vanteen läpi liukuasennossa
- pää edellä veteen ja liu'ussa pu potkuilla vanteen läpi
- starttiasento, tasajalkaa ja jalat peräkanaa, hyppy veteen, vaakaliuku ja pu potkuilla pintaautuminen
- starttiasento, hyppy veteen, vaakaliuku ja pu potkuilla vanteen läpi, pintaautuminen ja 4 vetoa pu / vu

Loppuverryttely/ loppuleikki

- pareittain käsi kädessä uinti eri uintityyleillä

25. Tunti

Kuivaharjoittelu

- o jalkaläpsy parin kanssa, kumpikin yrittää saada kosketettua toista varpailla jalkapöydälle
- o kynnärnojassa polkupyörällä polkeminen, suoraan/oikealle/vasemmalle
- o selkälihasliike: päinmakuulla vastakkainen käsi ja jalka nousevat yhtä aikaa ylös (n *20 krt)
- o punnerruksia joko oikeassa tai polviasennossa, vartalo suora ja tiukka
- o askelkykykädet lanteilla, polvi ja varpaat osoittavat suoraan eteenpäin (n *20 krt)
- o rintauinnin käännöksen kuivaharjoittelu seinään (käsien liike)
- o etureiden venytys yhdellä jalalla seisten - takareiden venytys haara-asennossa kumartuneena - rintalihasten ja ojentajien venytys

Hengitysharjoituksia

- o hyppy pohjasta pomppien 10-20 kertaa kahdella/ yhdellä jalalla
- o hyppy pohjasta ympäri pyörähtäen, piruetti, molempiin suuntiin 10-20 krt
- o raketihyppy, voimakas ponnistus pohjasta liukuasennossa

Asentoharjoituksia

- o liuku vatsallaan, selällään, kyljellään
- o liuku eri tasoissa
- o liuku, kuinka pitkälle pääset?
- o liuku ja läpiveto, kuinka pitkälle pääset?

Vapaauinti ja selkäuinti

Potkuharjoitukset

- o ponnistus seinästä liukupotkuun, vaihtaen asentoa vatsalta selälleen edestakaisin 6-8 potkun välein, kiinnitä huomiota vu/su erilaisiin ryhteihin – korjaa aina asento!
- o molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento', huomioi alimmaisen käden rentous, ei scullaa hengityksessä, pidä esim. nyrkissä!
- o kylkipotkuja vuorotellen, 6 potkua molemmilla kyljillä, puolen vaihtaminen vapaauintin / selkäuintin käsivedolla

Uintiharjoitukset

- o tynnyriuinti–asennon korjaus, asennon vaihto joka 3-2-1 vedolla
- o ponnistus seinästä vapaauintiin 8-10 vetoparia hengityksellä; niska pitkänä, vartalon kierto, oikean asennon löytyminen tärkeää hengityksen jälkeen – useita toistoja
- o ohjaaja/pari kannattelee jalkapohjista jalkoja uimarin tehdessä käsivetoja ja lopuksi työntää vauhdin uimarille
- o ponnistus seinästä reippaaseen su 10-12 vetoparia; lantion pysyessä ylhäällä, rintarangan painuessa alas, käsien pyöriessä tasaisesti pysähtymättä

Rintauinnin käännös

- o ponnistus, liuku veden alla ja läpivedolla ja potkulla pintaautuminen
- o hyppy pohjasta, kädet seinään, irrota toinen käsi ja se vie suoraksi, jalat seinään, pysähdy nyt asentoon jolloin käsien pitäisi olla avoinna kuten syliväliä mitatessa – jatka ponnistaen ja vieden toinenkin käsi suoraksi eteen
- o 3-5 vetoa ru, katse pohjassa kädet seinään, jätä toinen käsi seinään, käänny kyljen kautta ympäri vieden toinen käsi suoraksi ja jalat seinään, työnnä jaloilla seinästä ja työnnä seinään jääneellä kädellä seinästä irti vieden se mahdollisimman läheltä päätä suoraksi, liu'u veden alla ja pintaudu läpivedolla ja potkulla, ru

Loppuverryttely/ loppuleikki

- o hauskat hyppy: tikkuhyppy, x-hyppy, kierrehyppy, pommi, pelastushyppy, kerähyppy (ilmassa 'pommi' ja veteen tikkuna), peppuhyppy (veteen takaperin peppu edellä), inkkarihyppy (pääedellä, kädet vartalossa kiinni veteen, huomioi syvyys), pötkön ylitys hyppy

26. Tunti

Kuivaharjoittelu

- jalkaläpsy parin kanssa, kumpikin yrittää saada kosketettua jalkapohjallaan toista jalkapöydälle
- kyynärnojassa polkupyörällä polkeminen, suoraan/oikealle/vasemmalle
- selkälihasliike: päinmakuulla vastakkainen käsi ja jalka nousevat yhtä aikaa ylös (n *20 krt)
- punnerruksia joko oikeassa tai polviasennossa, vartalo suora ja tiukka
- askelkykykädet lanteilla, polvi ja varpaat osoittavat suoraan eteenpäin (n *20 krt)
- rintauinnin käännöksen kuivaharjoittelu seinään (käsien liike)
- etureiden venytys yhdellä jalalla seisten - takareiden venytys haara-asennossa kumartuneena - rintalihasten ja ojentajien venytys

Hengitysharjoituksia

- pohjapomput 25 m mahdollisimman korkein hypyin
- pohjapomput 25 m mahdollisimman vähin hypyin
- raketihyppy, voimakas ponnistus pohjasta liukuasennossa

Asentoharjoituksia

- liuku vatsallaan, selällään, kyljellään
- liuku eri tasoissa
- liuku, kuinka pitkälle pääset?
- liuku ja läpiveto, kuinka pitkälle pääset?

Vapaauinti ja selkäuinti

Potkuharjoitukset

- ponnistus seinästä liukupotkuun, vaihtaan asentoa vatsalta selälleen edestakaisin 6-8 potkun välein, kiinnitä huomiota vu/su erilaisiin ryhteihin – korjaa aina asento!
- molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento', huomioi alimmaisen käden rentous, ei scullaa hengityksessä, pidä esim. nyrkissä!
- kylkipotkuja vuorotellen, 6 potkua molemmilla kyljillä, puolen vaihtaminen vapaauintin / selkäuintin käsivedolla

Uintiharjoitukset

- tynnyriuinti-asennon korjaus, asennon vaihto joka 3-2-1
- ponnistus seinästä vapaauintiin 8-10 vetoparia hengityksellä; niska pitkänä, vartalon kierto, oikean asennon löytyminen tärkeää hengityksen jälkeen – useita toistoja
- ohjaaja/pari kannattelee jalkapohjista jalkoja uimarin tehdessä käsivetoja ja lopuksi työntää vauhdin uimarille
- ponnistus seinästä reippaaseen su 10-12 vetoparia; lantion pysyessä ylhäällä, rintarangan painuessa alas, käsien pyöriessä tasaisesti pysähtymättä

Rintauinnin käännös

- ponnistus, liuku veden alla ja läpivedolla ja potkulla pintaautuminen
- hyppy pohjasta, kädet seinään, irrota toinen käsi ja se vie suoraksi, jalat seinään, pysähdy nyt asentoon jolloin käsien pitäisi olla avoinna kuten syliväliä mitatessa – jatka ponnistaen ja vieden toinenkin käsi suoraksi eteen
- 3-5 vetoa ru, katse pohjassa kädet seinään, jätä toinen käsi seinään, käänny kyljen kautta ympäri vieden toinen käsi suoraksi ja jalat seinään, työnnä jaloilla seinästä ja työnnä seinään jääneellä kädellä seinästä irti vieden se mahdollisimman läheltä päätä suoraksi, liu'u veden alla ja pintaudu läpivedolla ja potkulla, ru

Loppuverryttely/ loppuleikki

- hauskat hyppy: tikkuhyppy, x-hyppy, kierrehyppy, pommi, pelastushyppy, kerähyppy, peppuhyppy, inkarihypy, lötköpötkön yli hyppy

27. Tunti

Kuivaharjoittelu

- seuraa johtajaa 3-4 hengen jonoissa: hyppyjä, juoksuja jne.
- lantion pyöritys ja liikuttaminen eteen - taakse kädet lanteilla ja ylhäällä
- kissa ja lehmä
- pakaralihasliike: konttausasennossa yhden jalan nosto koukussa ylös sivulle ja taakse (n *10-20 krt)
- keksitään yhdessä miten voin venyttää etu- ja takareidet, pohkeet, pakarat, rinta-, ojentaja- ja olkapäänlihaksen, kynnärvarren sekä niska- ja hartiaselän lihaksen

Hengitysharjoituksia

- 4*25 vu, hengitys joka 3./ 5./ 7. kokeile kuinka jaksat? Muista pitää asento hyvänä!

Asentoharjoituksia

- meritähtikellunta, pari painaa kellujan veden alle, joka pyrkii palautumaan samaan asentoon uudestaan
- leijunta
- spiderman
- luurankokävely: keuhkojen tyhjennys, painaudutaan pohjaan seisomaan ja lähdetään kävelemään

Perhosuinti

Potkut

- pu potkut liukuasennossa veden alla
- pu kylkipotkut
- pu potkut selällään veden alla
- norppauinti, nopea hengitys

Kokonaissuoritus

- 4-6 vetoa pu hengittämättä ponnistaen seinästä
- 6-10 vetoa pu hengittäen

Rintauinnin startti

- ponnistus seinästä ja läpiveto potkulla
- starttihyppyjä tasajalkaa ja jalat peräkanaa liu'ulla
- starttiasento, hyppy tasajalkaa ja jalat peräkanaa veteen, läpivedolla ja potkulla pintaautuminen
- starttiasento, hyppy tasajalkaa ja jalat peräkanaa veteen, läpivedolla ja potkulla pintaautuminen ja ru

Loppuverryttely/ loppuleikki

- pariuintia: toinen parista potkii ja toinen tekee käsivedot, osien vaihto, lajeja vaihdellen

28. Tunti

Kuivaharjoittelu

- seuraa johtajaa 3-4 hengen jonoissa: hyppyjä, juoksuja jne.
- lantion pyöritys ja liikuttaminen eteen - taakse kädet lanteilla ja ylhäällä
- kissa ja lehmä
- pakaralihasliike: konttausasennossa yhden jalan nosto koukussa ylös sivulle ja taakse (n *10-20 krt)
- keksitään yhdessä miten voin venyttää etu- ja takareidet, pohkeet, pakarat, rinta-, ojentaja- ja olkapäänlihaksat, kynnärvarren sekä niska- ja hartiaseudun lihakset

Hengitysharjoituksia

- 4*25 vu, hengitys joka 3./ 5./ 7. kokeile kuinka jaksat? Muista pitää asento hyvänä!

Asentoharjoituksia

- meritähtikellunta, pari painaa kellujan veden alle joka pyrkii palautumaan samaan asentoon uudestaan
- leijunta
- spiderman
- luurankokävely: keuhkojen tyhjennys, painaudutaan pohjaan seisomaan ja lähdetään kävelemään

Perhosuinti

Potkut

- pu potkut liukuasennossa veden alla
- pu kylkipotkut
- pu potkut selällään veden alla
- norppauinti, nopea hengitys

Kokonaissuoritus

- 4-6 vetoa pu hengittämättä ponnistaen seinästä
- 6-10 vetoa pu hengittäen

Rintauinnin startti

- ponnistus seinästä ja läpiveto potkulla
- starttihyppyjä tasajalkaa ja jalat peräkanaa liu'ulla
- starttiasento, hyppy tasajalkaa ja jalat peräkanaa veteen, läpivedolla ja potkulla pintaautuminen
- starttiasento, hyppy tasajalkaa ja jalat peräkanaa veteen, läpivedolla ja potkulla pintaautuminen ja ru

Loppuverryttely/ loppuleikki

- pariuintia: toinen parista potkii ja toinen tekee käsivedot, osien vaihto, lajeja vaihdellen

29. Tunti

Kuivaharjoittelu

- jonossa lautojen yli hyppy tasajalkaa ja yhdellä jalalla
- lautojen kohdalla haarahyppy ja välissä tasahyppy
- laudan kuljetus pään päällä viesti
- laudan anto sivukautta parille ja otto toiselta sivulta
- laudan anto alakautta jalkojen välistä ja otto yläkautta parin kanssa
- päinmakuulla lauta vatsan alla nostetaan ylä- ja alavartalo irti maasta tehdään haara-perusliikettä määrätty aika
- punnerruksia niin että rinta osuu alhaalla lautaan
- seiso jalat suorana laudan päällä ja yritä saada kädet lattiaan
- venyttelyä

Hengitysharjoituksia

- sukellus pohjaa pitkin, vatsallaan, selällään, perhosen potkuilla

Asentoharjoituksia

- killeri, kädet alhaalla ja pään yläpuolella
- liukuasennossa scullingilla eteen ja taaksepäin, mieti itse miten vaihdat suuntaa?

Potkuharjoituksia

- paina lauta pystyasennossa veden alle osittain/ kokonaan ja potki vu potkuja kädet suorina edessä, vaihtelee syvyyttä, mitä tunnet?
- paina lauta veden alle vaakatasossa, vaihtelee syvyyttä, mitä tunnet?
- potkukisa: pareittain potkitaan vastakkain, lauta välissä ja yritetään päästä eteenpäin: vu, su, ru

Selkäuinti

- su, nopeuta käsivetoa vähitellen asennon pysyessä kuitenkin hyvänä
- su käsivedot tasatahtiin ja ru potkut

Rintauinti

- 8-10 ru käsivetoja hengityksellä
- ru käsivedot ja pu potkut
- ru, kädet lähtevät vetoon kun potku valmis eli jalat koskettavat toisiaan
- ru käsivedot ja vu potkut / vu käsivedot ja ru potkut

Vapaauinti

- vu hyvässä asennossa, hengitys selkäuinnilla
- vu hengitys joka 3. vedolla, keskity että hyvä asento palautuu hengityksen jälkeen

Loppuverryttely/ loppuleikki

- lajisekoitukset: pu potkut – vu käsivedot, ru potkut – su käsivedot, ru potkut – pu käsivedot jne.

30. Tunti

Kuivaharjoittelu

- jonossa lautojen yli hyppy tasajalkaa ja yhdellä jalalla
- lautojen kohdalla haarahyppy ja välissä tasahyppy
- laudan kuljetus pään päällä viesti
- laudan anto sivukautta parille ja otto toiselta sivulta
- laudan anto alakautta jalkojen välistä ja otto yläkautta parin kanssa
- päinmakuulla lauta vatsan alla nostetaan ylä- ja alavartalo irti maasta tehdään haara-perusliikettä määrätty aika
- punnerruksia niin että rinta osuu alhaalla lautaan
- seiso jalat suorana laudan päällä ja yritä saada kädet lattiaan
- venyttelyä

Hengitysharjoituksia

- sukellus pohjaa pitkin, vatsallaan, selällään, perhosen potkuilla

Asentoharjoituksia

- killeri, kädet alhaalla ja pään yläpuolella
- liukuasennossa scullingilla eteen ja taaksepäin, mieti itse miten vaihdat suuntaa?

Potkuharjoituksia

- paina lauta pystyasennossa veden alle osittain/ kokonaan ja potki vu potkuja kädet suorina edessä, vaihtelee syvyyttä, mitä tunnet?
- paina lauta veden alle vaakatasossa, vaihtelee syvyyttä, mitä tunnet?
- potkukisa: pareittain potkitaan vastakkain, lauta välissä ja yritetään päästä eteenpäin: vu, su, ru

Selkäuinti

- su, nopeuta käsivetoa vähitellen asennon pysyessä kuitenkin hyvänä
- su käsivedot tasatahtiin ja ru potkut

Rintauinti

- 8-10 ru käsivetoja hengityksellä
- ru käsivedot ja pu potkut
- ru, kädet lähtevät vetoon kun potku valmis eli jalat koskettavat toisiaan
- ru käsivedot ja vu potkut / vu käsivedot ja ru potkut

Vapaauinti

- vu hyvässä asennossa, hengitys selkäuinnilla
- vu hengitys joka 3. vedolla, keskity että hyvä asento palautuu hengityksen jälkeen

Loppuverryttely/ loppuleikki

- lajisekoitukset: pu potkut – vu käsivedot, ru potkut – su käsivedot, ru potkut – pu käsivedot jne.

31. Tunti

Kuivaharjoittelu

- lötköpötköstä hartioiden leveydeltä kiinni ja suoriin käsin mahdollisimman laajassa kaareissa kierretään käsiä vartalon ympäri
- lötköpötkön maastaveto, kuvittele vetäväsi sukkahousut jalkaan (n *10 krt)
- pötkö niskan takana tehdään kyykkyjä eli kuvitellaan istuvamme vessanpöntölle, selkä suorana (n *10 krt)
- silta
- makaa selin pituussuunnassa lötköpötkön päällä ja siirrä käsiä lattiaa pitkin ylös - alas
- aitajuoksija asennossa taka- ja etureiden venytys - selinmakuulla jalkojen painaminen ilmassa leveään haaraan

Hengitysharjoituksia

- parin kanssa pohjassa laskutehtävien teko sormimerkein

Asentoharjoituksia

- päin- ja selinliukuja eri tasoissa, loppuun liitettynä jokin tehtävä esim. kuperkeikka, voltti, rulla, taitto pohjaan jne.
- selinkellunta - tynnyri – selinkellunta
- selinkellunta - tynnyrin kautta - päinkelluntaan

Rintauinnin käännös

- ponnistus, liuku veden alla ja läpivedolla ja potkulla pintautuminen
- 4-6 vetoa ru, käännös, pintautuminen läpivedolla, ru

Vapaa- ja selkäuintiharjoituksia

- vu potkuja kädet vartalon sivuilla, katse pohjaan, niska pitkänä, hengitys kyljellään
- su potkuja kädet vartalon sivuilla, lantio pinnassa, napa selkään kiinni
- 8 pot vu – 8 pot su – 8 pot vu – 8 pot su jne.
- 6 vetoparia vu – 6 vetoparia su – 6 vu – 6 su jne.

Selkäuinnin startti

- kädet vartalon sivuilla ponnista pohjasta ja potkaise jalat ilmaan samalla kun sukellat pää edellä veteen
- peppuhyppy startiasennosta: ponnista startiasennosta ja mene vartalo taitettuna peppu edellä veteen kuten linkkuveitsiasennossa
- startiasennosta lähtö, mutta jätä kädet kylkiin kiinni ja mene pää edellä veteen
- startiasennosta lähtö, mutta jätä kädet kylkiin kiinni ja mene pää edellä veteen ja potkaise jalat ylös
- su startti

Loppuverryttely/ loppuleikki

- merihevoshippa: uimareilla lötköpötköt jalkojen välissä ja hipalla rengas, rengas sujautetaan merihevososen häntään, jolloin hippa vaihtuu
- jos ei käytössä lötköpötköjä voidaan olla jotakin muuta hippaa, kuten esim. X-hippaa (pelastaminen tapahtuu sukeltamalla jalkojen välistä)

32. Tunti

Kuivaharjoittelu

- lötköpötköstä hartioiden leveydeltä kiinni ja suoriin käsin mahdollisimman laajassa kaareissa kierretään käsiä vartalon ympäri
- lötköpötkön maastaveto, kuvittele vetäväsi sukkahousut jalkaan (n *10 krt)
- pötkö niskaan takana tehdään kyykkyjä eli kuvitellaan istuvamme vessanpöntölle, selkä suorana (n *10 krt)
- silta
- makaa selin pituussuunnassa lötköpötkön päällä ja siirrä käsiä lattiaa pitkin ylös - alas
- aitajuoksija asennossa taka- ja etureiden venytys - selinmakuulla jalkojen painaminen ilmassa leveään haaraan

Hengitysharjoituksia

- parin kanssa pohjassa laskutehtävien teko sormimerkein

Asentoharjoituksia

- päin- ja selinliukuja eri tasoissa, loppuun liitettynä jokin tehtävä esim. kuperkeikka, voltti, rulla, taitto pohjaan jne.
- selinkellunta - tynnyri – selinkellunta
- selinkellunta - tynnyrin kautta - päinkelluntaan

Rintauinnin käänös

- ponnistus, liuku veden alla ja läpivedolla ja potkulla pintaautuminen
- 4-6 vetoa ru, käänös, pintaautuminen läpivedolla, ru

Vapaa- ja selkäuintiharjoituksia

- vu potkuja kädet vartalon sivuilla, katse pohjaan, niska pitkänä, hengitys kyljellään
- su potkuja kädet vartalon sivuilla, lantio pinnassa, napa selkään kiinni
- 8 pot vu – 8 pot su – 8 pot vu – 8 pot su jne.
- 6 vetoparia vu – 6 vetoparia su – 6 vu – 6 su jne.

Selkäuinnin startti

- kädet vartalon sivuilla ponnista pohjasta ja potkaise jalat ilmaan samalla kun sukellat pää edellä veteen
- peppuhyppy startiasennosta: ponnista startiasennosta ja mene vartalo taitettuna peppu edellä veteen kuten linkkuveitsiasennossa
- startiasennosta lähtö, mutta jätä kädet kylkiin kiinni ja mene pää edellä veteen
- startiasennosta lähtö, mutta jätä kädet kylkiin kiinni ja mene pää edellä veteen ja potkaise jalat ylös
- su startti

Loppuverryttely/ loppuleikki

- lumme hippa, jossa muutama lumme = lauta, jonka alle voi sukeltaa turvaan, muuten normaalisti hippaa

33. Tunti

Kuivaharjoittelu

- käsien pyörittelyt eteen, taakse ja eri suuntiin
- reaktioharjoittelu: alkuasennosta seisten, istuen, maaten vatsalleen/selälleen lähdetään pillin vihellyksestä muutaman askeleen juoksuun mahdollisimman nopeasti
- hoover: pysytään kyynärnojassa määrätty aika
- selinmakuulla, jalat suorana ylöspäin, ylävartalon nostot, kädet niskan takana, vatsalihasliike (n *15 krt)
- ylä- ja alavartalon rutistus yhteen (n *15 krt) ja keinuminen selälleen
- venyttely: täysistunnassa vastakkaisella kädellä otetaan vastakkaisen jalkapöydän ulkoreunasta kiinni ja työnnetään jalkaa suoraksi - täysistunnassa kädet yhdessä viedään ne suorina mahdollisimman taakse / sivuille / eteen

Hengitysharjoituksia

- istuminen pohjassa
- spiderman
- makaaminen pohjassa selin
- luurankokävely

Asentoharjoituksia

- selin kellunta liukuasennossa – jalkojen vienti koukkuun vatsan päälle ja käsien vartalon sivuille – palautuminen alkuasentoon
- tynnyri, balettijalka – käsien scullausliike voimakas
- osteri

Uintiharjoituksia räpylöillä

(jos ei mahdollisuus räpylöihin niin voit suorittaa tehtävät ilman räpylöitäkin)

- toinen pareista ui vu, su ja ru käsivetoja ja toinen potkii räpylöillä vu, su, pu potkuilla vauhtia
- räpylöillä vu, su, pu, hengittäen sekä uintiasennot säilyttäen
- ru käsivedot ja pu potkut räpylöillä

Uintiharjoituksia

- rintauinti, rytmi: käsiveto, potku, liuuku joka vähitellen muuttuu liuuku, liuku, liku, lik, jos uimarin rytmi on oikea

Loppuverryttely/ loppuleikki

- sukellusratojen tekeminen: pohjaan menevillä kaarilla tai vanteilla, sukellusesineiden avulla merkatien, uimarien jalkojen välistä sukeltaen tms.

34. Tunti

Kuivaharjoittelu

- käsien pyörittelyt eteen, taakse ja eri suuntiin
- reaktioharjoittelu: alkuasennosta seisten, istuen, maaten vatsalleen/selälleen lähdetään pillin vihellyksestä muutaman askeleen juoksuun mahdollisimman nopeasti
- hoover: pysytään kyynärnojassa määrätty aika
- selinmakuulla, jalat suorana ylöspäin, ylävartalon nostot, kädet niskan takana, vatsalihasliike (n *15 krt)
- ylä- ja alavartalon rutistus yhteen (n *15 krt) ja keinuminen selälleen
- venyttely: täysistunnassa vastakkaisella kädellä otetaan vastakkaisen jalkapöydän ulkoreunasta kiinni ja työnnetään jalkaa suoraksi - täysistunnassa kädet yhdessä viedään ne suorina mahdollisimman taakse / sivuille / eteen

Hengitysharjoituksia

- istuminen pohjassa
- spiderman
- makaaminen pohjassa selin
- luurankokävely

Asentoharjoituksia

- selin kellunta liukuasennossa – jalkojen vienti koukkuun vatsan päälle ja käsien vartalon sivuille – palautuminen alkuasentoon
- tynnyri, balettijalka – käsien scullausliike voimakas
- osteri

Uintiharjoituksia räpylöillä

(jos ei mahdollisuus räpylöihin niin voit suorittaa tehtävät ilman räpylöitäkin)

- toinen pareista ui vu, su ja ru käsivetoja ja toinen potkii räpylöillä vu, su, pu potkuilla vauhtia
- räpylöillä vu, su, pu, hengittäen sekä uintiasennot säilyttäen
- ru käsivedot ja pu potkut räpylöillä

Uintiharjoituksia

- rintauinti, rytmi: käsiveto, potku, liuuku joka vähitellen muuttuu liuuku, liuku, liku, lik, jos uimarin rytmi on oikea

Loppuverryttely/ loppuleikki

- sukellusratojen tekeminen: pohjaan menevillä kaarilla tai vanteilla, sukellusesineiden avulla merkatien, uimarien jalkojen välistä sukeltaen tms.

35. Tunti

Kuivaharjoittelu

- rapukävely etu- ja takaperin sekä sivuttain, kyykkäkävely, mittarimatokävely, karhukävely
- reaktioharjoitus: merkistä mahdollisimman nopea jännehypy
- kieriminen liukuasennossa, vain keskivartalon koskiessa maahan
- kylkiasennossa makaaminen ja jalkojen nosto ilmaan potkimaan
- hengitysharjoitus: sisään vedolla kädet sivu/etu kautta ylös ja alas viedessä hengitys ulos - sisään hengitys kyykystä suoristautuminen nikama nikamalta ja uloshengitys takaisin kyykkyyn

Hengitysharjoituksia

- pohjapomput liikkuen eteenpäin kahdella ja yhdellä jalalla, etu- ja takaperin, kylki edellä

Asentoharjoituksia

- liuku ja käsillä seisonta
- liuku ja kuperkeikka eteen/taaksepäin
- liuku ja rulla jalat yhdessä
- liukukisat, kuinka pitkälle pääset liukumalla?

Uintiharjoitukset, useita toistoja:

- kova ponnistus seinästä ja pu 8-10 vetoa
- kova ponnistus seinästä ja su 10-12 vetoparia
- kova ponnistus seinästä ja ru 10-12 vetoa
- kova ponnistus seinästä ja vu 8-10 vetoparia
- pu 8-10 vetoa ja maaliintulo
- su 10-12 vetoparia ja maaliintulo
- ru 10-12 vetoa ja maaliintulo
- vu 8-10 vetoparia ja maaliintulo

2-4 krt:

- startti ja pu 25 m - startti ja su 25 m - startti ja ru 25 m - startti ja vu 25 m, hyvällä tekniikalla!

Loppuverryttely/ loppuleikki

- pesänryöstö: kaksi joukkuetta ja kummallakin omat pesät joissa yhtä monta sukellusesinettä, merkistä lähdetään hakemaan toisten pesästä tavaroita yksi kerrallaan ja kaikki yhtä aikaa, se joukkue voittaa jolla on loppumerkin jälkeen enemmän tavaroita omassa pesässään

36. Tunti

Kuivaharjoittelu

- rapukävely etu- ja takaperin sekä sivuttain, kyykkikävely, mittarimatokävely, karhukävely
- reaktioharjoitus: merkistä mahdollisimman nopea jännehyppy
- kieriminen liukuasennossa, vain keskivartalon koskiessa maahan
- kylkiasennossa makaaminen ja jalkojen nosto ilmaan potkimaan
- hengitysharjoitus: sisään vedolla kädet sivu/etu kautta ylös ja alas viedessä hengitys ulos - sisään hengitys kyykystä suoristautuminen nikama nikamalta ja uloshengitys takaisin kyykyyn

Hengitysharjoituksia

- pohjapomput liikkuen eteenpäin kahdella ja yhdellä jalalla, etu- ja takaperin, kylki edellä

Asentoharjoituksia

- selin liuku - kuperkeikka eteen/ taaksepäin - selin liuku
- liukukisat, kuinka pitkälle pääset liukumalla?

Uinti- ja starttiharjoitukset, useita toistoja:

- kova ponnistus seinästä ja pu 8-10 vetoa
- kova ponnistus seinästä ja su 10-12 vetoparia
- kova ponnistus seinästä ja ru 10-12 vetoa
- kova ponnistus seinästä ja vu 8-10 vetoparia
- pu 8-10 vetoa ja maaliintulo
- su 10-12 vetoparia ja maaliintulo
- ru 10-12 vetoa ja maaliintulo
- vu 8-10 vetoparia ja maaliintulo

2-4 krt:

- startti ja pu 25 m - startti ja su 25 m - startti ja ru 25 m - startti ja vu 25 m, hyvällä tekniikalla!

Loppuverryttely/ loppuleikki

- pesänryöstö: kaksi joukkuetta ja kummallakin omat pesät joissa yhtä monta sukellusesinettä, merkistä lähdetään hakemaan toisten pesästä tavaroita yksi kerrallaan ja kaikki yhtä aikaa, se joukkue voittaa jolla on loppumerkin jälkeen enemmän tavaroita omassa pesässään

37. Tunti

Kuivaharjoittelu

- parin kanssa pallon kopittelua
- pari heittää paloa toisilleen ja keskellä kolmas yrittää ottaa pallon pois, kiinni saaja pääsee kopittelijaksi
- pallon anto ja otto parin kanssa sivukautta sekä jalkojen välistä ja pään yläpuolelta
- selinmakuulla pallon puristus jalkojen väliin ja liikuttaminen sivuille ja alas (n *20 krt)
- pallonkuljetusviesti, voit keksiä erilaisia kuljetustapoja ottaen huomioon tilan ja pallon koon esim. pompottelu, jalkojen välissä, kainalossa, yhdellä kämmenellä

Hengitysharjoituksia

- 5 krt sukellushyppy pohjaan jossa kuperkeikka ja ponnistus ylös
- 5-10 krt sukellushyppy pohjaan jossa kuperkeikka ja ponnistus ylös liukuasennossa

Asentoharjoituksia

- pari näyttää erilaisia asentoja eri tasoissa (pohjassa, keskellä, pinnassa) ja toinen matkii
- HIP-HOP (hip = etuperin kuperkeikka, hop = takaperin kuperkeikka), ohjaaja sanoo sarjan esim. hip-hop-hop, joka pitää toteuttaa mahdollisimman nopeasti

Uinti- ja käännösharjoituksia, useita toistoja:

- 5m pu, käännös, 5 m pu
- 10 m su, käännös, 10 m su
- 10 m ru, käännös, 10 m ru
- 10 m vu, käännös, 10 m vu
- 5m pu, käännös, 10 m su
- 10 m su, käännös, 10 m ru
- 10 m ru, käännös, 10 m vu

- 200 m omavalintaista uintia, josta 50 m selällään

Loppuverryttely/ loppuleikki

- pallon kanssa syöttely- sekä kuljetusharjoituksia
- vesipallopeli: voi pelata millä tahansa pallolla joka kelluu kuten sählypallo, tennispallo, ilmapallo, lasten pallo jne., pelialueena mahdollisuuksien mukaan 1 tai useampi rata, allas poikittain jne., vinkki: jos tilaa ei ole paljon palloa ei saa kuljettaa vaan se täytyy heittää nopeasti joukkuekaverille

38. Tunti

Kuivaharjoittelu

- parin kanssa pallon kopittelua
- pari heittää paloa toisilleen ja keskellä kolmas yrittää ottaa pallon pois, kiinni saaja pääsee kopittelijaksi
- pallon anto ja otto parin kanssa sivukautta sekä jalkojen välistä ja pään yläpuolelta
- selinmakuulla pallon puristus jalkojen väliin ja liikuttaminen sivuille ja alas (n *20 krt)
- pallonkuljetusviesti, voit keksiä erilaisia kuljetustapoja ottaen huomioon tilan ja pallon koon esim. pompottelu, jalkojen välissä, kainalossa, yhdellä kämmenellä

Hengitysharjoituksia

- 5 krt sukellushyppy pohjaan jossa kuperkeikka ja ponnistus ylös
- 5-10 krt sukellushyppy pohjaan jossa kuperkeikka ja ponnistus ylös liukuasennossa

Asentoharjoituksia

- pari näyttää erilaisia asentoja eri tasoissa (pohjassa, keskellä, pinnassa) ja toinen matkii
- HIP-HOP (hip = etuperin kuperkeikka, hop = takaperin kuperkeikka), ohjaaja sanoo sarjan esim. hip-hop-hop, joka pitää toteuttaa mahdollisimman nopeasti

Uinti- ja käännösharjoituksia

useita toistoja:

- 5m pu, käännös, 5 m pu
- 10 m su, käännös, 10 m su
- 10 m ru, käännös, 10 m ru
- 10 m vu, käännös, 10 m vu
- 5m pu, käännös, 10 m su
- 10 m su, käännös, 10 m ru
- 10 m ru, käännös, 10 m vu

- 300 m omavalintaista uintia, josta 100 m selällään

Loppuverryttely/ loppuleikki

- vesipallopeli: voi pelata millä tahansa pallolla joka kelluu kuten sählypallo, tennispallo, ilmapallo, lasten pallo jne., pelialueena mahdollisuuksien mukaan 1 tai useampi rata, allas poikittain jne. vinkki: jos tilaa ei ole paljon palloa ei saa kuljettaa vaan se täytyy heittää nopeasti joukkuekaverille

39. Tunti

Kuivaharjoittelu

- tasapainohyppy: kierähdä hypyn aikana 90-astetta, tasajalkaa ja yhdellä jalalla, kädet alhaalla ja ylhäällä
- tasapainoilua: vaaka kummallakin jalalla
- tehdään silmät kiinni erilaisia tehtäviä kuten seiso yhdellä jalalla, ota jalasta kiinni vartalon edessä/takana, tee polvennosto jne.
- selinmakuulla jalkojen nosto ylös, pari työntää/heilauttaa jalkoja suorana maata kohti toisen yrittäessä palauttaa ne mahdollisimman nopeasti takaisin ylös
- seiso yhdellä jalalla toinen jalka koukistettuna vatsan eteen, ota kämmenillä polvesta kiinni ja työnnä koukistetulla jalalla alaspäin, venytys tuntuu hartioissa, voit etsiä sopivaa venytyskohtaa liikuttamalla päätä ylös ja alas, tarvittaessa nojaa seinään

Hengitysharjoituksia

- laske monta laattaa on ohjaajan määräämällä matkalla

Asentoharjoituksia

- Liuku + pintautuminen ilman potkuja kantapäät/ selkä/ pää edellä
- Selinliuku + pintautuminen ilman potkuja kasvot/ vatsa/ varpaat edellä

Uintiharjoituksia, useita toistoja:

- 12 m pu: kissa-lehmä asennon vaihtelut
- 25 m su: kädet pyörivät tasaisesti pysähtymättä, ryhti, potkut pienet ja tasaiset
- 25 m ru: rytmi, käsiveto loppua kohden kiihtyvä
- 25 m vu: kädet pyörivät tasaisesti pysähtymättä, ryhti, potkut pienet ja tasaiset
- kaikkien käännosten kertaus
- startti, 100 m sku käännoksillä

Loppuverryttely/ loppuleikki

- hauskat hyppy: pommi, hämähäkki, peppuhyppy, kuperkeikka/voltti, pellehyppy

40. Tunti

Kuivaharjoittelu

- tasapainohyppy: kierähdä hypyn aikana 90-astetta, tasajalkaa ja yhdellä jalalla, kädet alhaalla ja ylhäällä
- tasapainoilua: vaaka kummallakin jalalla
- tehdään silmät kiinni erilaisia tehtäviä kuten seiso yhdellä jalalla, ota jalasta kiinni vartalon edessä/takana, tee polvennosto jne.
- selinmakuulla jalkojen nosto ylös, pari työntää/heilauttaa jalkoja suorana maata kohti toisen yrittäessä palauttaa ne mahdollisimman nopeasti takaisin ylös
- seiso yhdellä jalalla toinen jalka koukistettuna vatsan eteen, ota kämmenillä polvesta kiinni ja työnnä koukistetulla jalalla alaspäin, venytys tuntuu hartioissa, voit etsiä sopivaa venytyskohtaa liikuttamalla päätä ylös ja alas, tarvittaessa nojaa seinään

Hengitysharjoituksia

- laske monta laattaa on ohjaajan määräämällä matkalla

Asentoharjoituksia

- Liuku + pintautuminen ilman potkuja kantapäät/ selkä/ pää edellä
- Selinliuku + pintautuminen ilman potkuja kasvot/ vatsa/ varpaat edellä

Uintiharjoituksia, useita toistoja:

- 12 m pu: kissa-lehmä asennon vaihtelut
- 25 m su: kädet pyörivät tasaisesti pysähtymättä, ryhti, potkut pienet ja tasaiset
- 25 m ru: rytmi, käsiveto loppua kohden kiihtyvä
- 25 m vu: kädet pyörivät tasaisesti pysähtymättä, ryhti, potkut pienet ja tasaiset

- kaikkien käännösten kertaus

- startti, 100 m sku käännöksillä

Loppuverryttely/ loppuleikki

- hauskat hyppy: pommi, hämähäkki, peppuhyppy, kuperkeikka/voltti, pellehyppy