

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 seisonta.
5.	Hengitys Kehonhallinta Asento; - kissa-lehmä - kyynärnoja	25m uintia Hengitys; sukellukset Hypyt pohjasta Liuku VU/SU potkut kyljellä Tikkuhypy altaan reunalta.	Liuku seinästä ponnistaen 3-5 metriä oikeassa asennossa. Liuku + käsillä seisonta. Kuperkeikka vedessä eteenpäin. Tikkuhypy altaan reunalta.
6.	Hengitys Kehonhallinta Asento; - kissa-lehmä - kyynärnoja	25m uintia Hengitys; hypyt pohjasta Liuku VU/SU potkut kyljellä Tikkuhypy altaan reunalta.	Liuku + käsillä seisonta. Kuperkeikka vedessä eteenpäin. Kyljellä potkut (molemmilla, pysyy pinnalla) Tikkuhypy 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 Hyyt 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

Hyyt pohjasta pomppien
Isoja ja pieniä kuplia veteen puhaltaen
Kalakieltä toisille puhuen (silmät 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 Hyyt 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

Hyyt 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 (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

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 tyhjä

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 tyhjä

Kokeillaan kilpikonna kelluntaa, oppoavaa kilpikonaa (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 kilpikonnan kelluntaa, uppoavaa kilpikonnan (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 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, rento kellunta – keksi nimi rennolle kellunnalle (meduusa, löllö)

Keksitään omia kelluntoja yksin, parin, ryhmän kanssa

Hyyppharjoituksia

Hyyppy jalat edellä 'tikkuhyyppy' (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 lapseen 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 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 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

- 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 lapsen 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 pyörittään 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 seisontaa, 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 temppuilua; kuinka sujuu

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

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
10.	Hengitys Kehonhallinta	50m uintia Hengitys; hyyt 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

Hyyt 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 tyyllillä 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 ?