

VESIRALLI 2 kurssirunko

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

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

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

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

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

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

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

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

Potkuharjoitukset - molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento'

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

Hyyppäharjoitus Hyyppy jalat edellä - 'tikkuhyppy' (ryhtiin, nilkat, katse)

Vesipalloharjoitus - pallon kuljetus altaassa omalla tyylillä 10-25m

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

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

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

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

Vatsallaan kellunta (keuhkot täyteen ilmaa hengitystä pidättäen)

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

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

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

Selkäuintiharjoitukset – riittävästi kokeiluja

Kokeillaan selkäuintia; liukuasennossa selällä potkien otetaan kädet mukaan

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

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

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

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

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

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

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

Selkäuintiharjoitukset – riittävästi kokeiluja

Kokeillaan selkäuintia; liukuasennossa selällä potkien otetaan kädet mukaan

Asentoharjoitukset

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

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

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

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

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

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

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

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

Selkäuintiharjoitukset – paljon toistoja

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

Asentoharjoitukset

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

Hyppyharjoitukset

Kokeillaan hyppyjä jalat edellä
Kokeillaan hyppyjä pää edellä

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

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

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

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

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

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

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

Selkäuintiharjoitukset – paljon toistoja

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

Hypyharjoitukset

Kokeillaan hypyjä pää edellä
Omavalintaiset hypyt

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

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

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

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

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

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

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

Vapaauintiharjoitukset – riittävästi toistoja

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

Hyppyharjoitukset

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

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

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

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

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

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

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

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

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

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

Hypyharjoitukset

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

Käsiliikeharjoituksia (vrt. Sculling)

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

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

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

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

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

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

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

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

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

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

Hypyharjoitukset

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

Käsiliikeharjoituksia (vrt. Sculling)

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

Kokeillaan ru käsivetoa laudan päällä istuen, liikutaan eteenpäin, ylös-alas (pystysuunnassa)
Kokeillaan liikkua eteenpäin laudan päällä istuen vaihtoehtoisesti 5, 10, 12,5, 25 m

Vesipalloharjoitus

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

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

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

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

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

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

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

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

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

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

Hyppyharjoitukset

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

Käsiliikeharjoituksia (vrt. Sculling)

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

Kokeillaan ru käsivetoa laudan päällä istuen, liikutaan eteenpäin, ylös-alas (pystysuunnassa)
Kokeillaan liikkua eteenpäin laudan päällä istuen vaihtoehtoisesti 5, 10, 12,5, 25 m

Vesipalloharjoitus

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

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

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

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

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

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

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

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

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

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

Hyppyharjoitukset

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

Käsiliikeharjoituksia (vrt. Sculling)

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

Kokeillaan ru käsivetoa laudan päällä istuen, liikutaan eteenpäin, ylös-alas (pystysuunnassa)
Kokeillaan liikkua eteenpäin laudan päällä istuen vaihtoehtoisesti 5, 10, 12,5, 25 m

Vesipalloharjoitus

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

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista: