

VESIRALLI 3 kurssirunko

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

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

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

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

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

Hengitysharjoitukset

Hypyt pohjasta pomppien esim. 15-20 kertaa, kokeillaan yhdellä jalalla
Hypyt pohjasta ympäri 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 uppoavaa kilpikonnan ja kellunnasta sukellusta

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

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

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

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

Hyppyharjoitukset

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

Vesipalloharjoitus

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

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

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

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

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

- voi sisältää 25m omavalintaisen uinnin jonka aikana 6 kuperkeikkaa

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Liuku ympäri pyörien, piruetti, sukellus pohjaan, käsillä seisonta, kellunta
Rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen
Kokeillaan uppoavaa kilpikonaa
Kokeillaan leijuntaa; kellunta puolella välissä pintaa ja altaan pohjaa
Kellunnasta esineen sukellus pohjasta

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

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

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

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

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

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

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

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

- voi sisältää 25m omaavalintaisen uinnin jonka aikana 6 kuperkeikkaa

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Liuku ympäri pyörien, piruetti, sukellus pohjaan, käsillä seisonta, kellunta
Rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen
Kokeillaan uppoavaa kilpikonaa
Kokeillaan leijuntaa; kellunta puoleessa välissä pintaa ja altaan pohjaa
Kellunnasta esineen sukellus pohjasta

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

- liuku ja potkuja (vatsalla, selällä)
- molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento'
- harjoitellaan kylkipotkuja vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

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

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

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

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

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

- voi sisältää 25m omavalintaisen uinnin jonka aikana 6 kuperkeikkaa

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

Vatsallaan liuku oikeassa asennossa (katse pohjaan, niska pitkänä, ryhdikäs asento)
Liuku ympäri pyörien, piruetti, sukellus pohjaan, käsillä seisonta, kellunta
Rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen
Kokeillaan uppoavaa kilpikonaa
Kokeillaan leijuntaa; kellunta puoleessa välissä pintaa ja altaan pohjaa
Kellunnasta esineen sukellus pohjasta

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

- liuku ja potkuja (vatsalla, selällä)
- molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento'
- harjoitellaan kylkipotkuja vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

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

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

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

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

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

- voi sisältää 25m omavalintaisen uinnin jonka aikana 6 kuperkeikkaa

Hengitysharjoitukset

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

Hypyt pohjasta pomppien syvässä vedessä kädet mukaan pu käsivetoa mukaillen

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

Asentoharjoitukset

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

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

Rento kellunta, rennosta kellunnasta I-asentoon / liukuasentoon siirtyminen

Kokeillaan oppoavaa kilpikonaa

Kokeillaan leijuntaa; kellunta puolella välissä pintaa ja altaan pohjaa

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

- liuku ja potkuja (vatsalla, selällä)

- molemmilla kyljillä potkuja - 'teräsmiesasento'

- harjoitellaan kylkipotkuja vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

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

Perhosuintiharjoitukset

Kokeillaan perhosuintia (potkuja ja käsivetoa harjoiteltiin heng.harjoituksissa)

3-5 vetoa ilman hengitystä

Uimahypyt

Taittokaato ja vesipelastushypyn harjoittelu

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

Reunalla

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

Allas

Voidaan tehdä esim toimintapisteinä

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

- voi sisältää 25m omavalintaisen uinnin jonka aikana 6 kuperkeikkaa

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

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

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

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

Perhosuintiharjoitukset - kokeilkaa räpylöillä jos mahdollista

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

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

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

Uimahyppy

Taittokaato ja vesipelastushypyn harjoittelu

Muista:

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

Reunalla

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

Allas

Voidaan tehdä esim toimintapisteinä

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

- voi sisältää 25m omavalintaisen uinnin jonka aikana 6 kuperkeikkaa

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

Liuku ja kuperkeikka eteenpäin, vaihtoehtoisesti käsillä seisonta (voltagekäännös)

Vapaauintiharjoitukset – paljon toistoja

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

Perhosuintiharjoitukset – kokeilkaa räpylöillä jos mahdollista

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

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

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

Taitouinti

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

Muista:

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

Reunalla

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

Allas

Voidaan tehdä esim. toimintapisteinä

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

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

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

Perhosuintiharjoitukset – kokeilkaa räpylöillä jos mahdollista

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

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

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

Taituinti

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

Rintauinti

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

Muista:

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

Reunalla

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

Allas

Voidaan tehdä esim. toimintapisteinä

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

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

Sukelletaan rintauintilla esim. 2-4 vetoa

Rintauinti -

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

Potkuharjoitukset

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

Taitouinti

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

Vesipallo

Kokeillaan pallon kuljetusta vesipallokroolia uiden
Kokeillaan pallon heittoa maaliin tai kohteeseen

Muista:

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

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

Allas Voidaan tehdä esim. toimintapisteinä

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

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

Sukelletaan rintauinnilla esim. 2-4 vetoa

Rintauinti -

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

Potkuharjoitukset

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

Vesipallo

Kokeillaan pallon kuljetusta vesipallokroolia uiden
Kokeillaan pallon heittoa maaliin tai kohteeseen

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista: