

VESIRALLI 4 kurssirunko

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

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

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

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

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

Hengitysharjoitukset

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

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

Asentoharjoitukset

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

Potkuharjoitukset

Kylkipotkuja (teräsmiesasento) vuorotellen 6 potkua molemmilla kyljillä

Perhosuinti ja rintauinti

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

Hyppyharjoitukset

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

Taitouinti

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

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

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

Allas Toimitaan, esim. toimintapisteinä

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

Hengitysharjoitukset

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

Harjoitellaan altaan pohjassa Spiderman eteneminen

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

Asentoharjoitukset

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

Vapaauinti

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

Jos vartalon kierto/kierto ei toimi niin lisää potkuharjoituksia

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

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

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

Allas Toimitaan, esim. toimintapisteinä

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

Hengitysharjoitukset

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

Harjoitellaan altaan pohjassa Spiderman eteneminen

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

Asentoharjoitukset

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

Vapaauinti – riittävästi toistoja

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

Jos vartalon kierto/kierto ei toimi niin lisää potkuharjoituksia

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

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

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

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

Allas Toimitaan, esim. toimintapisteinä

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

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

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

Vapaauinti – riittävästi toistoja

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

Jos vartalon kierto ei toimi niin lisää potkuharjoituksia

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

Rintauinti

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

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

Muista: Rintauinnissa riittävästi kokeiluja ja harjoitteita. Ohjaajalle kärsivällisyyttä.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

KERTA	ALTAAN REUNALLA	ALLAS	SUORITUS/OSAAMINEN
5.	Hengitys Kehonhallinta	Hengitys; hyyt pohjasta, sukeltaminen, Liuku, Kellunnat RU; kokonaissuoritus Uimahyyt; pää edellä hyyt	Pää edellä hyyt. Rintautia vähintään 6 vetoa.

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

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

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

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

Vapaauinti – riittävästi toistoja

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

Jos vartalon kierto ei toimi niin lisää potkuharjoituksia

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

Rintauinti

Kokeillaan rintautia 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

Uimahyyt

Pää edellä hyytäminen

Muista: Rintauinnissa riittävästi kokeiluja ja harjoitteita. Ohjaajalle kärsivällisyyttä.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

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

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

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

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

Rintauti

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

Potkuharjoitukset

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

Uimahypyt

Pää edellä hyppy ja voi kokeilla starttihyppyä

Muista: Rintauinnissa riittävästi kokeiluja ja harjoitteita. Ohjaajalle kärsivällisyyttä.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

Reunalla

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

Allas

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

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

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

Rintauti

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

Potkuharjoitukset

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

Perhosuintiharjoitukset – kokeilkaa räpylöillä jos mahdollista

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

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

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

Taitouinti

Kokeillaan Osteria; lähtö selin kellunta asennosta
Kokeillaan Tynnyriä

Muista:

Rintauinnissa riittävästi kokeiluja ja harjoitteita. Ohjaajalle kärsivällisyyttä.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

Reunalla

'Jumppa';

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

Allas

Toimitaan esim. toimintapisteinä

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

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

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

Rintauinti

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

Perhosuintiharjoitukset – kokeilkaa räpylöillä jos mahdollista

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

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

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

Taitouinti

Kokeillaan Osteria; lähtö selin kellunta asennosta
Kokeillaan Tynnyriä

Muista:

Rintauinnissa riittävästi kokeiluja ja harjoitteita. Ohjaajalle kärsivällisyyttä.

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

Reunalla

'Jumppa';

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

Allas

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

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

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

Perhosuintiharjoitukset – kokeilkaa räpylöillä jos mahdollista

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

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

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

Taitouinti

Kokeillaan Osteria; lähtö selin kellunta asennosta
Kokeillaan Tynnyriä

Vesipallo

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

Muista:

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista:

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

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

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

Hengitysharjoitukset

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

Asentoharjoitukset

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

Perhosuintiharjoitukset – kokeilkaa räpylöillä jos mahdollista

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

Potkuharjoitukset - paljon toistoja

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

Vesipallo

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

Muista:

Kirjaa muistiin omat kommentit, arviot, ideat tuntimallista: