

ALKEISUIMAKOULU

1. TUNTI

Tavoite: Tutustuminen allasympäristöön ja ryhmään, puhallus ja kasvojen laittaminen veteen

Välineet: ufot tai kelluvat lelut, pallot, pötköt

▪ ALKUPIIRI

Tutustuminen lapsiin, 'Yks. kaks, kolme istu isän polveen' –loru

Yks, kaks, kolme, istu isän polvel, äiti sanoi älä istu, isä sanoi istu vaan, näin sitä istutaan.

Hypitään ja lopuksi kastetaan napa/ kastetaan kaula/ kastetaan suu/ kastaudutaan kokonaan/ mennään istumaan pohjaan jne.

▪ ALKULEIKKI

Aartenetsintä, esineiden haku pohjasta matalasta päästä

▪ PUHALLUSHARJOITUKSIA:

Ufojen tai kelluvien lelujen puhaltelua

Vesiputous: ota kämmeniin vettä, josta puhalletaan vesi pois lujaa

Ilmapalloseikkä: pienen pieni ilmapallo (piiri) kasvaa isoksi palloksi (piiriksi) kun kaikki puhaltavat kovaa veteen, ohjaajan huutaessa poks pallo räjähtää ja kaikki lentävät taaksepäin.

▪ LIIKKUMINEN

Pallojen työntely kasvojen eri osilla

Kädet liukuasennossa/edessä, jalat pohjassa, puhalluksia käsien väliin

Valashyppy eli kädet suorana edessä, juostaan matalaa kohti, josta ponnistetaan käsipohja-asentoon (jalat suorana takana) luiskalle tai portaalle, pyrkimys liukua pikkuhiljaa enemmän ja enemmän vettä pitkin matalalle päin.

▪ LIUKUHARJOITUKSIA

Seinästä ja pohjasta ponnistaen pötköllä: tavoitteena uintiasennon saavuttaminen

▪ LEIKKI

Eläinhippa:

Ohjaaja on eläintenhoitaja ja lapset karkailevia eläimiä. Ohjaaja yrittää ottaa kiinni, kalastaa eläimiä pötkön sisään, pitämällä pötkön kummastakin päädystä kiinni. Jos eläin saadaan kiinni, pääsee hän vapaaksi karkaamalla pötkön alta pois, joko sukeltamalla tai kyykistymällä niin alas kuin uskaltaa.

▪ LOPPUPIIRI

Aku aku ankka, veitikka vankka, huusi maailmalle, hyppää korkealle: hypitään ja lopuksi iso hyppy.

2. TUNTI

Tavoite: Kasvojen laittaminen veteen, uintiasennon hakeminen

Välineet: pötköt, pallot

- **ALKUPIIRI**
Tutustuminen lapsiin, 'Yks. kaks, kolme istu isän polveen' -loru
- **ALKULEIKKI**
Leijonahippa:
Ohjaaja ottaa lapsia kiinni vanteella/pötköllä. Pienet leijonat pelastuvat "karkaamalla" vanteen/pötkön ali painautuen/sukeltaen.
- **PUHALLUSHARJOITUKSIA**
Pallojen työntely kasvojen eri osilla
Poreallas, kädet kupiksi veden alle, puhalletaan veteen käsien päälle poreita
Limbo, pötkön ali meneminen, joka kierroksella pötkö hiukan alemmas
- **LIUKU- JA KELLUNTAHARJOITUKSIA**
Liuku pötköllä: tavoitteena uintiasennon saavuttaminen
Meritähtikelluntaharjoitus pötköllä
Valashyppy matalaa kohden, liukuasennon haku
- **LEIKKI**
Pallokalahippa
Hipalla on pallo kädessä. Hippa vaihtuu kun hippa saa kosketettua toista. Palloa ei saa heittää. Hippoja voi olla useita.
- **LOPPUPIIRI**
Aku aku ankka, veitikka vankka, huusi maailmalle, hyppää korkealle,
Aku aku ankka, veitikka vankka, huusi maailmalle, kurkkaan veden alle.
Vilkutukset

3. TUNTI

Tavoite: Veden alle painautuminen, uintiasennon hakeminen

Välineet: - (pötköt)

- **ALKUPIIRI**
Kraaterin puhallus veteen, perunoiden keitto ja huutaminen veden alle, toiset voivat kuunnella
- **ALKULEIKKI**
Aartenetsintä
- **LIUKU- JA KELLUNTAHARJOITUKSIA**
Liukuharjoitus ja puhallus matalaa kohden (tarvittaessa pötkö)
Meritähtikellunta matalla, kädet pohjassa, pikkuhiljaa otetta irrottaen
Selinkelluntaharjoitus matalalla (tarvittaessa pötkö niskan takana/rinnalla)
- **POTKUHARJOITUKSIA**
Potkuja istuen/maaten matalalla, vaihdellen "hiiren, kissan, dinosauruksen" potkuja
- **LEIKKI**
Kuka pelkää Mustekalaa - leikki
- **LOPPUPIIRI**
Aku aku ankka, veitikka vankka, huusi maailmalle, hyppää korkealle
Aku aku ankka, veitikka vankka, huusi maailmalle, kurkkaan veden alle
Vilkutukset

4. TUNTI

Tavoite: liuku + potkut

Välineet: -

- **ALKUPIIRI**
Kraaterin puhallus veteen, moottorin päristys veteen ja huutaminen veden alle, toiset voivat kuunnella
- **ALKULEIKKI**
Salamahippa:
Ohjaaja ottaa kiinni. Kiinnijäänyt jää seisomaan ja nostaa kädet ylös sanoen "polttaa polttaa". Pelastus käsistä kiinni ottaen, molemmat puhaltavat kuplia/painuvat veden alle.
- **POTKU- JA LIUKUHARJOITUKSIA**
Potkuharjoituksia istuen/maaten matalalla
Liukuharjoituksia matalaa kohden
Liuku + potkut matalaa kohden, vanteen läpi, ohjaajan käden/jalan ali, pötkön ali
- **KELLUNTAHARJOITUKSIA**
Vatsallaan ja selällään, ohjaaja auttaa
- **LEIKKI**
- Kuka pelkää Mustekalaa - leikki
- **LOPPUPIIRI**
Aku aku ankka, veitikka vankka, huusi maailmalle, hyppää korkealle
Aku aku ankka, veitikka vankka, huusi maailmalle, mennään veden alle.

5. TUNTI

Tavoite: Alkeisselkäuintiasento

Välineet: pötköt tai laudat

- **ALKUPIIRI**
Kosketa pohjaan – leikki
Ohjaaja sanoo aina millä vartalon osalla lapsen tulisi koskea pohjaan. Esimerkiksi käsi, polvi, kaksi kättä, peppu, kyynärpää jne.
- **ALKULEIKKI**
Salamahippa
- **LIUKU-, POTKU – JA KELLUNTAHARJOITUKSIA**
Liuku+potkut matalaa kohden, vanteen läpi, ohjaajan käden/jalan ali, pötkön ali
Selinkellunta, ohjaaja auttaa
Selinliukuharjoituksia seinästä ponnistaen (Asento! eli napa, kasvot ja jalat pintaan)
Selkäuinnin potkut matalalla
Selkäuinnin potkut pötköllä tai laudalla
- **LEIKKI**
Lumpeenlehti hippa
Lauta tai solmussa oleva pötkö on lumpeen lehti/kukka. Ohjaaja on iso sammakko ja lapset pikkusammakoita jotka menevät lumpeen alle piiloon, turvaan. Leikin voi leikkiä niin että ohjaaja antaa kaikkien päästä aina turvaan. Toinen vaihtoehto on saada pikku sammakko kiinni, viedä kotiin (määrätty alue), josta voi karata esimerkiksi sukeltamalla pötkön ali pois.
- **LOPPUPIIRI**
Aku aku ankka, veitikka vankka, huusi maailmalle, hyppää korkealle
Aku aku ankka, veitikka vankka, huusi maailmalle, mennään veden alle - kädellä kosketus pohjaan

6. TUNTI

Tavoite: Alkeisselkäuinti, pallon kuljettaminen otsalla

Välineet: pötköt tai laudat

- ALKUPIIRI
Kosketa pohjaan – leikki
- ALKULEIKKI
Kuumat meteoriiitit, ohjaaja heittää veteen palloja, joihin lapset eivät saa osua. Lasten tulee liikkua koko ajan ja varoa meteoriiitteja (sukeltaen)
- PALLOJEN KULJETUS
Pallojen kuljettaminen eri tavoin kuten nenällä, korvalla, otsalla, uintiasennossa, olkapäällä, roiskuttamalla, liukuasennossa, vatsan päällä, selin jne.
- ALKEISELKÄUINTI
Kelluminen selällään kasvot, napa ja varpaat pinnassa.
Kun kelluminen onnistuu lähde tekemään pieniä potkuja. Pidä kädet vartalon vierellä, voit auttaa hiukan heiluttamalla niitä. Pidä jalat suorina ja tee pieniä tasaisia potkuja.
Tarvittaessa käytä pötköä tai lautaa apuna. On tärkeää, että kaikki saavat onnistumisen elämyksiä. Myös ohjaaja auttaa aktiivisesti lapsia.
- VEDESSÄ KIERIMINEN
Selältä vatsalleen ja vatsalta selälleen.
Leiki tukkia ja kieri.
Kieri vanteen läpi.
- LEIKKI
Lumpeenlehti hippa
- LOPPUPIIRI
Aku aku ankka, veitikka vankka, huusi maailmalle, hyppää korkealle
Aku aku ankka, veitikka vankka, huusi maailmalle, mennään veden alle - polvet ja peppu pohjaan
Vilkutukset

7. TUNTI

Tavoite: Kieriminen, hyppy reunalta veteen

Välineet: vanne tai portti (kaari)

- ALKUPIIRI
Kala nukkuu- leikki = Karhu nukkuu
- LEIKKI
Aartenetsintä (sukeltamalla)
- KERTAUSTA
Liuku + potkut
Alkeisselkä
Vedessä kieriminen
- RATA
Reunalta hyppy jalat edellä (ohjaaja auttaa tarvittaessa) → vanteen läpi
kierähtäminen → omavalintainen eteneminen (liukuasennossa potkien/selkäuinti)
altaan toiseen päähän ja takaisin
- LOPPUPIIRI
Aku ankka -loru ”mennään veden alle” - molemmat kädet pohjaan

8. TUNTI

Tavoite: Kilpikonnakellunta, pohjassa sukellus uintiasennossa

Välineet: pötkylät, portit (kaaret), sukellusesineitä

- ALKUPIIRI
Kala nukkuu- leikki = Karhu nukkuu
- ALKULEIKKI
Haihippa: Ohjaaja tai joku lapsista on hai, joka ottaa sukeltamalla kiinni muita.
Kiinnijäänyt seisoo paikoillaan, nostaa kädet ylös, vilkuttaa käsillä ja sanoo "hai puri, hai puri". Pelastus läpsäisemällä käsiin.
- KILPIKONNAKELLUNTAHARJOITUS
Pötköjen avulla/ matalalta "kaatuen" kohti syvää kilppariasennossa.
- RATA
Hyppy reunalta, vatsallaan eteneminen altaan toiseen päähän ja alkeisselkäuinnilla takaisin.
- SUKELLUSHARJOITUKSIA
Pohjaa kohti sukeltaminen uintiasennossa esim. vanteen/portin läpi.
Vatsa pohjaa/pohjassa olevaa esinettä koskettaen.
- LOPPUPIIRI
Aku ankka – loru "mennään veden alle" - molemmat kädet pohjaan

9. TUNTI

Tavoite: Kehonhallinta ja liikkuminen eri tavoin vedessä

Välineet: pallot, portit (kaaret)

- ALKUPIIRI
Loru: Lammikon pinnalle pisaroita tippu, niitä tuli taivaalta aikamoinen nippu.
Ensimmäisellä kerralla läiskytetään vettä ihan hiljaa, toisella kerralla sade kasvaa ja läiskytys vähän kovempaa ja viimeisellä kerralla on myrsky.
- ALKULEIKKI
Pallojen "pelastaminen": Lapset kuljettavat pallot koriin ohjaajan ohjeiden mukaisesti, esimerkiksi otsalla, liukuen, potkien, selällään jne.
- HARJOITTELU
Hengitys: ilmakuplien puhallus kasvot vedessä.
Meritähtikellunnasta liukuasentoon.
Meritähtikellunnasta liukuasentoon ja siitä potkut.
Selinliuku + potkut.
Hyppy reunalta + porttien läpi sukellus.
- LOPPUPIIRI
Aku ankka -loru - vilkutukset pohjassa istuen

10. TUNTI

Tavoite: Kertaus

Välineet:

- ALKUPIIRI
Lammikon pinnalle pisaroita tippu - loru
- ALKULEIKKI
Lasten toiveleikki
- KERTAUSRATA
Hyppy reunalta (ohjaaja varmistaa) - vanteen läpi sukellus - omavalintainen eteneminen altaan toiseen päätyyn - oma valintainen kellunta - kieriminen vanteen läpi ja omavalintainen eteneminen altaan toiseen päätyyn - vanteen sisälle sukellus, jossa näytetään opelle puhallus ja sukellaan pois
- LOPPIPIIRI
Aku ankka -loru
- TODISTUSTEN JAKO

JATKOUIMAKOULU

1. TUNTI, lasten allas

Tavoite: Uimakoulun kertaus, Puhallukset, Tuikkiva tähti

Välineet: -

- **ALKUPIIRI**
Tutustuminen lapsiin, 'Yks. kaks, kolme istu isän polveen' -loru, kuplien puhallus suusta ja nenästä erikseen ja yhtä aikaa, ohjaajan kanssa irvistely veden alla
- **ALKULEIKKI**
Maa, meri, laiva:
Maa= matalassa päädyssä potkut istuen/päinmakuulla
Meri= altaan keskiosassa kelluminen
Laiva= syvässä pohjaan koskettaminen
Liikkuminen paikasta toiseen ohjaajan(kapteenin)käskystä eri tavoin: liukuen, potkien, sukeltaen, juosten jne.
- **KELLUNTAHARJOITUKSIA**
Meritähtikellunnat vatsallaan ja selällään.
Kilpikonnakellunta.
Kilpikonnakellunnan ja meritähden yhdistäminen tuikkivaksi tähdeksi.
X ja I kelluntojen yhdistäminen vatsallaan ja selällään.
- **LIUKUHARJOITUKSIA**
Päinliuku.
Selinliuku kädet alhaalla, huomioi hyvä liukuasento ja vahva ponnistus!
- **LOPPULEIKKI**
Mikki hiiri- hippa
Kiinniottaja määrää koskiessaan tuleeko jääneestä Minni tai Mikki.
Minni= jää seisomaan kädet suorina rinnan korkeudella, pelastus liukuen käsien alitse
Mikki= jää seisomaan kädet vyötäröllä tehden mikin korvat, pelastus "kutitetaan" korvia
- **LOPPUPIIRI**
Ilmapallo
Tehdään mahdollisimman pieni piiri, valitaan ilmapallon väri, piiri laajenee puhaltaen kuplia ja liikkuen taaksepäin, ohjaajan merkistä ilmapallo poksahtaa ja kaikki lentävät selälleen.

2. TUNTI, lasten allas

Tavoite: Selinliuku kädet ylhäällä, kylkiliuku

Välineet: -

- ALKUPIIRI
'Yks. kaks, kolme istu isän polveen' –loru, ilveilyt veden alla
- ALKULEIKKI
Tukin uitto
Tehdään kaksi riviä kasvot vastakkain. Jokainen liukuu vuorotellen rivien välistä ja rivissä olijat antavat liukujalle vauhtia työntäen vettä menosuuntaan.
- LIUKU- JA POTKUHARJOITUKSIA
Päinliuku.
Selinliuku kädet alhaalla ja sama kädet ylhäällä.
Kylkiliuku molemmin kyljin.
Kaikki liu'ut potkujen kanssa.
- AARTEENMETSÄSTYS
Samalla sukelluksella kaksi aarretta.
- LOPPULEIKKI
Mikki hiiri- hippa
- LOPPUPIIRI
Ilmapallo

3. TUNTI, lasten allas

Tavoite: Pallon käsittely

Välineet: pallot (jos ei palloa käytössä ,voit soveltaa ja käyttää tunnilla lautaa, pötkön paloja, käsikelluketta tms.)

- ALKUPIIRI
Villi virta
Muodostetaan piiri, juostaan käsikädessä ympäri, ohjaajan merkistä päästetään kädet irti ja tehdään kilpikonnakellunta, kilpikonnat liikkuvat virran mukana eteenpäin.
- ALKULEIKKI
Pallohippa:
Kiinniottaja koskettaa pallolla ja kiinniottaja vaihtuu, kiinniottajia voi olla useampia
- PALLON KANSSA HARJOITUKSIA
Pallonkuljetuksia uiden: kädellä, nenällä otsalla, pääläella, jalalla työntäen
Palloa halaten eteneminen potkuilla vatsalleen ja selälleen.
Liukuasennossa potkien pallo käsissä vatsallaan ja selällään.
Pallonheitto eteenpäin ja sukellus oman pallon luo.
- KÄSILLÄSEISONTA
Kosketus yhdellä/ kahdella kädellä pohjaan.
Kädet pohjaan ja jalat yhdessä kohti kattoa.
- Loppuleikki
Vesipallo: Muodostetaan kaksi joukkuetta. Maali voi olla ämpäri, kori, pötkylä, sovittu alue. Pallon kanssa ei saa liikkua. Palloa tulee syötellä joukkueen kesken ennen maaliin heittoa vähintään 3-5 kertaa.
- LOPPUPIIRI

Ilmapallo

4. TUNTI, lasten allas

Tavoite: Haiuinti

Välineet: pallo

▪ **ALKUPIIRI**

Villi virta

▪ **ALKULEIKKI**

Pidä puolesi puhtaana:

Muodostetaan kaksi joukkuetta ja joukkueet eri puolilla allasta. Molemmilla joukkueilla alussa yhtä monta palloa/esinettä omalla alueellaan. Pelin aikana jokainen heittää yhden esineen kerrallaan toisen joukkueen puolelle, pyrkien puhdistamaan esineistä oman pelialueen. Peli päättyy ohjaajanmerkistä ja voittaja on joukkue, jolla on vähiten esineitä omalla puolellaan.

▪ **LIUKU- JA POTKUHARJOITTELUA**

Liukujen ja liukupotkujen kertaus: päin, selin, kyljellään

Haiuinti: Edetään kylkiasennossa alempi käsi vartalon jatkeena pään levätessä kädellä. Ylempi käsi koukussa vyötäröllä, kyynärpään osoittaessa kattoon. Veden pinnalla näkyy ainoastaan hain evä eli koukkukäsi. Kokeile molemmat kyljet.

Käsilläseisonta

▪ **LOPPULEIKKI**

Vesipallo

▪ **LOPPUPIIRI**

Ilmapallo

5. TUNTI, lasten/ iso allas

Tavoite: Puolivoltti/ hyppy uintisyvyiseen veteen ja eteneminen

Välineet: pötkylät

▪ ALKUPIIRI

Kala nukkuu- leikki = Karhu nukkuu

▪ ALKULEIKKI

Pesän ryöstö:

Muodostetaan kaksi joukkuetta ja joukkueet eri puolilla allasta. Molemmilla joukkueilla on alussa yhtä monta sukellusesinettä omassa pesässään. Pelin aikana jokainen käy ryöstämässä toisen joukkueen pesästä yhden esineen kerrallaan omaan pesäänsä. Peli päättyy ohjaajan merkistä ja joukkueet laskevat saaliinsa. Voittaja on joukkue, jolla on eniten sukellusesineitä.

▪ PUOLIVOLTTI

Käsinseisannon kertaus.

Käsinseisonnasta kaatuminen selälleen. Muistuta uimareita puhaltamaan ilmaa nenästä. Tarvittaessa auta kaatumisvaiheessa työntämällä jalkoja oikeaan suuntaan.

▪ SYVÄ ALLAS, HYPPYJÄ

Jalat edellä hyppy: astuminen, pituushyppy, korkeushyppy, tikkuhyppy, erilaiset eläinhypyt → aroille uimareille apuväline esim. pötkylä

Hyppy ja uinti eteenpäin, uintimatkan pituutta lisäten

▪ LASTEN ALLAS, HENGITYSHARJOITUKSIA

Pohjapomput: tasajalkahyppyjä kyykystä mahdollisimman korkealle yhtäjaksoisesti. 'Mikä näkyy pinnalla' – leikki: Ohjaaja määrää, mikä kehonosa saa näkyä pinnalla lasten liikkeessä altaassa esim. yksi käsi, kaksi kättä, käsi ja jalka, peppu, nenä, olkapää jne.

▪ LOPPUPIIRI

Ilmapallo

6. TUNTI, lasten/ iso allas

Tavoite: puolivoltti/ syvään altaaseen tutustuminen

Välineet: -

- ALKUPIIRI
Kala nukkuu- leikki = Karhu nukkuu
- ALKULEIKKI
Pesän ryöstö
- PUOLIVOLTTI
Käsinseisonnasta kaatuminen selälleen. Muistuta uimareita puhaltamaan ilmaa nenästä. Tarvittaessa auta kaatumisvaiheessa työntämällä jalkoja oikeaan suuntaan.
- SYVÄ ALLAS, SUKELTAMINEN, KELLUMINEN JA LIUKUMINEN
Veden alla puhallukset, ilveilyt, veden alla huuto/puhuminen, yhdessä ohjaajan kanssa.
Erilaiset kellunnat: meritähdet, kilpikonna, uppoava kilpikonna (kilpikonna kellunnassa puhalletaan keuhkot tyhjäksi)
Liukuja seinästä ponnistaen päin ja selin.
Liukupotkuja seinästä ponnistaen päin ja selin.
'Mikä näkyy pinnalla' – leikki: Ohjaaja määrää, mikä kehonosa saa näkyä pinnalla lasten liikkeessä altaassa esim. yksi käsi, kaksi kättä, käsi ja jalka, peppu, nenä, olkapää jne.
- LASTEN ALLAS, HENGITYSHARJOITUKSIA
Pohjapomput: Tasajalkahyppyjä kyykystä mahdollisimman korkealle yhtäjaksoisesti.
- LOPPULEIKKI JA PIIRI
Ketjuhippa: Hipan saadessa kiinni tulee hipasta parihippa. Kun he saavat uuden henkilön kiinni tulee heistä kolmoispari. Vähitellen kaikki ovat joutuneet kiinni ja koko porukka on käsikkäin ja muodostanut pitkän ketjun.
Ketju voi muodostaa piirin jossa sanotaan kaikille heipat:
Yhdessä me uitiin kiitos, kiitos, näkemiin!

7. TUNTI, lasten/ iso allas

Tavoite: Esineiden sukeltaminen syvässä, Uinti syvässä

Välineet: pötkylät, sukellusesineitä

- **ALKUPIIRI**
Kalaverkko: Puolet lapsista piirissä = verkko, puolet kaloina piirin sisällä.
Ohjaajan käskystä kalat saavat karata, kalat sukeltavat käsien alta piiristä ulos.
Leikki vaikeutuu, kun piiri liikkuu ympäri.
- **LIKKUMINEN**
Erialaisten uintityylien kokeileminen: delfiinihyppy, delfiinipotkut kädet alhaalla, sukellussammakko, uinti rullana pyörien, haiuinti jne.
- **SYVÄ ALLAS, SUKELTAMINEN JA ETENEMINEN**
Pohjapomput
Liuku seinästä ponnistaen päin- ja selinmakuulla.
Liuku seinästä ponnistaen ja meritähtikellunta.
Liukupotku seinästä ponnistaen vatsallaan mahdollisimman pitkälle hengittämättä.
Eteneminen pötkylällä vatsallaan ja selällään.
Eteneminen alkeisselällä, matkan aikana tarvittaessa lepo kelluen.
Aarteiden etsintä.
- Siirtyminen lasten altaaseen
- **LOPPULEIKKI JA PIIRI**
Ketjuhippa

8. TUNTI, lasten/iso allas

Tavoite: Esineiden sukeltaminen syvässä, uinti syvässä

Välineet: -

- **ALKUPIIRI**
Kalaverkko
- **ALKULEIKKI**
Lohikäärme-hippa:
Ryhmä on käsi kädessä ketjuna. Ketjun toinen pää on lohikäärmeen pää ja toinen häntä. Pää yrittää ottaa häntää kiinni ja kosketettuaan häntää, siirtyy pää uudeksi hännäksi.
- **SYVÄ ALLAS, ETENEMINEN JA HYPYT**
Alkeisselkäuintia altaan päästä päähän, tarvittaessa lepo kelluen.
Aarteiden etsintä, jokainen heittää itselleen aarteiden haluamalleen etäisyydelle.
Hypyt ja uinti 5-8 m: tikkuhyppy, kynttilähyppy, pommi- ja korkeushyppy, X-hyppy, kirjainhyppyjä, pelleyhyppyjä jne..
- **LOPPULEIKKI JA PIIRI LASTEN ALTAASSA**
Ketjuhippa

9. TUNTI lasten/iso allas

Tavoite: 25m omavalintainen uinti, hyppy

Välineet: pötkylä, vanne

- ALKULEIKKI
Pumppukaivo pareittain ja piirissä vuorotellen veden alle kyykistyen
- ALKULEIKKI
Kapteeni käskee, opittujen asioiden kertaus
- SYVÄ ALLAS, UINTI, SUKELLUS JA HYPYT
Hyppy ja 25m omavalintainen uinti
Kivi, paperi, sakset - leikki pareittain veden alla
Seinästä ponnistus pituussukellukseen (lapsi kokonaan veden alla)
Hyppy ja uinti 5-8 m: tikkuhyppy, kynttilähyppy, pommi, X-hyppy, hyppy jalat edellä vanteeseen, sukellus vanteeseen/ taivutettuun pötkylään (pääedellähyppy), pötkylän yli hyppy
- LOPPULEIKKI JA PIIRI
Ketjuhippa

10. TUNTI

Tavoite: Kertaus, 25m omavalintainen uinti

Välineet: sukellusesineitä

- ALKULEIKKI
Pumppukaivo pareittain ja piirissä
- ALKULEIKKI
Kapteeni käskee, opittujen asioiden kertaus
- SYVÄ ALLAS, KERTAUS
Hyppy ja 25m omavalintainen uinti
Aarteen poiminta
Toivehyppy
- LOPPULEIKKI, LASTEN ALLAS
Toiveleikki
- TODISTUSTEN JAKO

AIKUINEN-LAPSI TUNTI VÄLINEENÄ LAUDAT

AIHE: AUTOILU

Tavoite: Potkut tuettuna ja välineellä

1. ALKUPIIRI

Kerrotaan aihe ja käynnistetään autot/ mitä autot sanoo: puhaltamalla veteen

2. ENERGIAN PURKU

Autosta puuttuu varaosia, lähdetään ostamaan ne. Ohjaaja keksii ja hyödyntää lasten keksimiä auton osia. Liikutaan eri tavoin kaupasta toiseen. Esim:

- juosten ostamaan turvavyöt ("kauppa sulkeutuu pian!")
- sukellaan vanhemman kainalosta sisään moottorikauppaan
- pomppimalla vanhemman kanssa käsi kädessä rattia ostamaan ("tiellä on isoja kiviä, joiden yli pitää pomppia")
- ostetaan peräkärret, jotka tuodaan kaupasta autoille: lapsi on kärry ja vanhempi vetää lasta käsistä eteenpäin (vanhemmalla selkä menosuuntaan, lapsen kädet suorina)

3. OPETELTAVA ASIA: Potkut tuettuna

Testataan formula-autoja.

- Ensin autot tankataan potkien matalalla (autoissa voi olla kaksi tankkia, potkut sekä istuen että vatsallaan maaten)
- Ajellaan formuloilla: vanhemmat vetävät lapsia, joilla "moottori" potkii takana. Lapsilla kädet suorina. Lapsesta riippuen voi tukea rinnan alta tai kyynärpäistä tai vetää kämmenistä kiinni pitäen. Tehtävien vaihto.
- saman tehtävä myös että kumpikin pitävät laudasta kiinni

4. VÄLINE: Lauta.

Tavalliset autot: Vanhempi ottaa laudasta sivuilta kiinni ja painaa sen veden alle.

Lapsi istuu kyytiin selkä vanhempaan päin. Ohjaaja keksii ajoreitin, esim:

- ensin ajetaan hiljaa → tulee 100:n moottoritie: ajetaan lujaa
- liikennevalot
- liikenneympyrä
- mutkitteleva tie
- kuoppia tiessä (=ylös-alas)
- tunneli (pötkön alitus)
- auton "tankkaus" istuen portailla potkitaan
- Hauska koettaa myös niin, että lapsi kuljettaa hetken aikaa vanhempaa!

5. ENERGIAN PURKU

Autojen kilpa-ajot: lapset ottavat vanhempiaan hartioista/käsistä kiinni, "hep"-merkistä vanhemmat vetävät lapset "kilpaa" toiseen päähän (otetaan useaan kertaan, ei korosteta voittajaa, vaan "kaikki menevät lujaa!")

6. LOPPUPIIRI

Lapset istuvat vanhemman sylissä, vanhemmat pitävät kainaloista. Lorun lopussa "saunaan" sanalla vanhemmat nostavat lapset ilmaan. Sitten vilkutetaan heipat. Loru "Auto ajoi kilparataa, mittari näytti kahtasataa, yksi pyörä putosi saunaan!"

AIKUINEN-LAPSI TUNTI VÄLINEENÄ PÖTKÖ

Tavoite: Liuku- ja uintiasennon löytäminen

1. TUNNIN ALOITUS

Nimenhuuto. Kun oma nimi kuuluu, sekä aikuinen että lapsi moikkaavat ja käyvät pinnan alla

2. ALKULEIKKI

Parihippa. Yksi kiinniottajapari, kun kiinniottajat saavat toisen parin kiinni, kiinniotetut menevät "vankilaan". Vankilasta saa paeta sukeltamalla vankilan muurien (pötköt) alta yhtä aikaa sekä vanhempi että lapsi.

3. OPETELTAVA ASIA

Uintiasennossa kasvojen laitto veteen + liuku.

- Harjoitellaan tangolla / matalassa / portailla uintiasentoa + kasvojen laitto veteen. Huom! Jalat irti pohjasta (potkujen tekeminen helpottaa asiaa). Vanhempi tukee lasta vatsan alta. Lapsen kädet tangolla / pohjassa.
- Sama asia kokeillaan vanhemman avustamana ilman käsitukea

4. VÄLINE

Pötkö suorissa käsissä (Ohje lapselle; työnnä pötköä eteenpäin!!), lapsi uintiasennossa. Vanhempi ottaa lapsen käsistä sekä pötköstä otteen ja vetää lasta eteenpäin, potkut mukaan.

Liuku + potkuharjoituksia "sillan alta".

- Tee pötköistä tunneli / silta, jonka läpi lapsi tekee liukuharjoituksen.
- Vanhempi avustaa ottamalla vastaan sillan toiselta puolelta.
- Sillan kohdalla lapsi laittaa kasvot veteen.

5. ENERGIAN PURKU

Leijonanmetsästyshippa: Vanhempi ottaa lasta kiinni pötköllä. Kun lapsi jää kiinni (pötkö lapsen ympärillä), hän pelastautuu sukeltamalla pötkön alta.

6. LOPPUPIIRI

Lopuksi vielä piiri, jossa kerrataan uintiasento. Lauletaan Karhu nukkuu -sävelellä kala nukkuu, jolloin lapset kelluvat selällään/vatsallaan. Lopussa eipäs nukukkaan, jolloin vanhemmat heittävät lapsia ilmaan. Lopuksi sanotaan heipat☺

AIKUINEN-LAPSI TUNTI ILMAN VÄLINETTÄ

Tavoite: Liikkuminen vedessä ja sukeltaminen

1. ALKULEIKKI

Kapteeni käskee leikki (puhalluksia, sukelluksia, erilaisia liikkumistapoja, hyppyjä, roiskimista, jne. + liikkumista vanhemman kanssa, olkapäillä, reppuselässä, jne.)

2. ENERGIAN PURKU

Eläintarhassa: Matkitaan ohjaajan sanomia eläimiä ja liikutaan ja äännellään kuten leijona, krokotiili, norsu, kirahvi, hevonen, lehmä, käärme, lintu, hai, apina,

3. OPETELTAVAT ASIAT

Harjoittelu vanhemman kanssa rauhassa:

- puhallukset: tehdään yhdessä reikiä veteen, tehdään kupliva poreallas – kämmenistä yhteinen allas johon puhalletaan kuplia
- sukeltaminen: lapset katsovat veden alle ja kertovat mitkä sormet vanhemmalla on pystyssä - tehtävien vaihto, lapsi ja vanhempi käyvät yhdessä veden alla näyttämässä toisilleen kieltä ja irvistelemässä
- kelluminen: vanhempi ottaa lasta käsistä ja vetää häntä ympäri allasta päin – ja selinkellunta-asennossa, (jos liian vaikeaa, voi tukea lasta hartioiden/ rinnan alta, kelluminen paikoillaan; tarvittaessa aikuinen tukee lasta pään ja pepun alta - aikuiset kelluvat ja lapset auttavat aikuisia

4. ENERGIAN PURKU

Virta: kaikki juoksevat piirissä ympäri sovitulla tyylillä; etuperin, takaperin, hyppien, lapset vanhempien kyydissä reppuselässä jne. - etenemistyylien vaihtojen välillä kellutaan virran mukana

5. LOPPULEIKKI

Liikennepoliisi, ohjaaja on poliisi joka näyttää käsimerkein mihin suuntaan tulee edetä ja miten. Esimerkiksi sormien osoittaessa ylöspäin hypitään, alaspäin sukellellaan pohjaan, oikealle juostaan/uidaan etuperin, vasemmalle juostaan/uidaan takaperin.

6. LOPPUPIIRI

Tähtikuvio: liikutaan piirissä käsi kädessä ympäri ja lapset kelluvat selällään varpaat piirin keskustassa. Jos edellinen onnistuu hyvin, on mahdollisuus rikkoa piiri ja kulkea letkana, tähtikuviossa.

AIKUINEN-LAPSI TUNTI VÄLINEENÄ PALLO

Tavoite: Veteen totuttelu

1. ALKUPIIRI

Muodostetaan piiri, jossa aluksi ohjaaja seisoo keskellä. Piirin kehällä pompitaan paikallaan ja ohjaaja lähtee heittämään pallon yhdelle piirin kehässä olevalle huutaen samalla oman nimensä. Pallon saaja vaihtaa keskustassa olijan kanssa paikkoja lähtee heittämään pallon seuraavalle sanoen taas samalla oman nimensä. Leikki loppuu, kun kaikki ovat päässeet keskelle palloheittäjäksi.

2. ENERGIANPURKU

Pallohippa: Tavoite koskettaa pallolla toista, jolloin hippa vaihtuu; palloa ei saa heittää. Aluksi voidaan olla hippaa vanhempi- oma lapsi ja tämän jälkeen koko ryhmä yhdessä. Koko ryhmän kesken voi olla useampi hippa; toimi ryhmäkoon mukaan.

3. PALLONHALLINTAA

Kuljetukset, tasapainoilu, potkut, puhallukset

→ aikuiset myös mukana harjoitteissa lasten lailla

→välineenä: ilmapallot, kelluvat pallot (pallomeripallot, kumi/muovipallot...), käsikellukkeet...

- palloa nenällä työntäen ja puhaltamalla samalla kuplia suulla
- palloa otsalla työntäen kasvot kohti pohjaa ja tehdään samanaikaisesti kuplia suulla+ nenällä
- palloa kuljettaen halausotteessa hyppiä kahdella jalalla, yhdellä jalalla, takaperin, kylki edellä...
- pallon kuljetus halausotteessa vatsallaan, selällään potkuin ja liukuen
- vanhempi lähtee vetämään lasta ympäri allasta vatsallaan/selällään lapsen pitäessä pallosta kiinni (vanhemman kädet lapsen käsien päällä pallossa kasvot vastakkain, vanhempi liikkuu takaperin)
- pallon työntö veden alle ja päästetään pallosta irti, jolloin pallo pomppaa itsestään ison pompun pintaan(vaikeutta saa, kun pallo yritetään ottaa kopiksi pompusta)
- istutaan matalassa päädyssä/reunalla pallo jalkojen luona ja lähdetään potkimaan oikeanlaisia potkuja pinnan alla, jolloin pallo lähtee aaltojen voimasta liikkeelle kohti toista päätä. Hyökyaallossa kaikki alkavat potkia yhtä aikaa, syvemmissä vedessä vanhempi tukee lasta.

4. LOPPUKISA KORIPALLOILLEN

Lapsilla on pallot ja vanhemmat muodostavat lötköpötköillä / käsillään/vanteilla yms. erikokoisia ja eri korkeudella olevia "koreja" pysty- ja vaakasuuntaan. Lasten tulee saada mahdollisimman monta koria sovitussa ajassa. Vaihdetaan rooleja ja vanhemmat yrittävät samaa lasten muodostaessa korit.

5. LOPPUPIIRI

Ilmapallo: Muodostetaan piiri ja ollaan käsi kädessä ja liikutaan aivan pieneksi kohti piirin keskustaa. Lähdetään puhaltamaan ilmapalloa edeten kävellen ja suulla kuplia puhaltamalla taaksepäin. Liikutaan taaksepäin niin kauan, että piirin kehä on

laajimmillaan ja ilmapallo puhkeaa. Ilmapallo puhkeaa ohjaajan merkistä ("poks") ja kaikki ilmapallon osat hyppäävät korkealle ilmaan.

AIKUINEN-LAPSI TUNTI VÄLINEENÄ SUKELLUSRENKAAT

Tavoite: Liuku ja potkut

1. ALKUPIIRI

Loru: Ylös, alas, ylös, alas, liikkuu elohopea – hypitään se on niin kuin sisilisko, vikkelä ja nopea – pyöritään ympäri ja lopuksi iso hyppy

2. ENERGIAN PURKU

Pesänryöstö: Kaksi joukkuetta asettuu vastakkaisiin altaan päätyihin. Kummallekin joukkueelle annetaan omaan pesään (päätyyn) yhtä monta rengasta. Merkistä kaikki lähtevät hakemaan vastakkaiselta joukkueelta yhtä rengasta kerrallaan ja tuovat sen omaan pesäänsä. Leikki jatkuu niin kauan kuin ohjaaja sen pysäyttää. Voittaja on se joukkue jolla on eniten renkaita pohjassa.

3. OPETELTAVA ASIA, Liu'ut ja potkut

Erilaiset veneet, rengas rattina:

- Pikavene: Parille yksi rengas. Lapsi pitää renkaasta kiinni ja vanhempi vetää juosten häntä ympäri allasta selin – ja päinasennossa. Vaihdetaan osia.
- Kanootti: Lapsi liukuu seinästä potkaisten, kädet edessä renkaasta kiinni pitäen vanhemman luo, liukumatkaa ja asentoa (selin – päin) vaihdellen
- Moottorivene: Lapsi potkii seinästä potkaisten vanhemman luo kädet edessä renkaasta kiinni pitäen
- Sukellusvene: Lapsi potkii seinästä potkaisten vanhemman jalkojen välistä kädet edessä renkaasta kiinni pitäen

4. LEIKKI

Sukellusrata: jokainen pari saa 2-5 rengasta, joista kumpikin tekee toisilleensa vuoronperään sukellusradan, renkaita voidaan poimia jalalla tai kädellä.

5. ENERGIAN PURKU

Virta solassa: tehdään kaksi vastakkaista riviä ja työnnetään vettä solassa samaan suuntaan, jokainen liukuu virrassa vuoronperään

6. LOPPULEIKKI

Ystäväni tuttavani laulu:

Ystäväni tuttavani ratiriti rallaa, käy nyt kanssain piirileikkiin ratiriti rallaa – pyöritään piirissä ympäri

Sinun kanssa keinuen rati riti rallaa, sinun kanssa keinuen ratiriti rallaa – lapset päästävät jalat irti ja aikuiset keinuttavat heitä keskelle ja takaisin

Voi keksi muitakin tehtäviä kuten kelluen, hyppiä, halien, polskutellen, vilkutellen jne

