



SUOMEN UIMALIITTO



SUOMEN
UIMALIITTO
suosittelee



VESI

TAITURIKSI

uimaseurassa

VESIPALLO

Vesipalloillen vesitaituriksi, pallottelua ja pelaamista vedessä!

Vesipallo on monipuolinen laji, jossa yhdistyvät pallon käsittely, uinti ja joukkuepelaaminen. Harjoittelu eroaa muista uintiurheilun lajeista siten, että kyseessä on joukkuelaji ja harjoittelu tapahtuu yleensä kaverin kanssa. Harjoittelu aloitetaan helpoista alkeisliikkeistä sekä pallon käsittelyn alkeista kuten heittotekniikoista. Vesipallojoukkueessa on 13 pelaajaa, joista kuusi ja maalivahti ovat kerrallaan kentällä. Vesipallossa tavoitteena on heittää pallo maaliin, ja ottelun voittaa enemmän maaleja tehnyt joukkue. Ottelussa on neljä kahdeksan minuutin erää ja tarvittaessa rangaistusheitokilpailu. Kenttäpelaaja saa pelata palloa vain yhdellä kädellä, eikä hän saa lyödä palloa nyrkillä. Tiesitkö, että vesipallo oli olympialaji jo vuonna 1908?

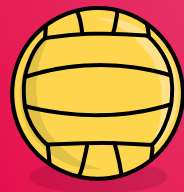


Vesipallolakki

Useat vesipalloseurat sekä uimaseurat järjestävät vesipallokerhotoimintaa lapsille, lisäksi vesipalloseuroissa on omat joukkueet junioreille ja edetä voi aina aikuisten Suomen mestaruussarjaan asti. Seurojen ohjaajat ovat koulutettuja ja osaavat ohjata turvallisesti ja innostavasti. Seurojen opetus tähtää monipuoliseen uimataitoon, vesitaituruuteen sekä elinikäisen kipinän syttymiseen vesiliikuntaa kohtaan. Lähde mukaan ja haasta itsesi vesipallotaituriksi!

Yhteistä tekemistä ja temppuilua lasten kanssa vedessä

Vesipallon alkeiden opettelu yhdessä lapsen kanssa on hauskaa! Vanhempien oma esimerkki, kokeilunhalu ja kannustus ovat erityisen tärkeitä lapselle. Esitteestä löytyy helppoja ja haastavampia harjoitteita. Muistatthan huomioida muut uimarit ja harjoitella turvallisesti, varsinkin palloa käsiteltäessä. Harjoitella voitte joko lasten altaassa tai isossa altaassa, tai vaikka kesällä uimarannalla, lapsen uimataidot huomioon ottaen. Uimahallissa on myös hyvä varmistaa uimavalvojalta, missä altaassa palloa saa käyttää.

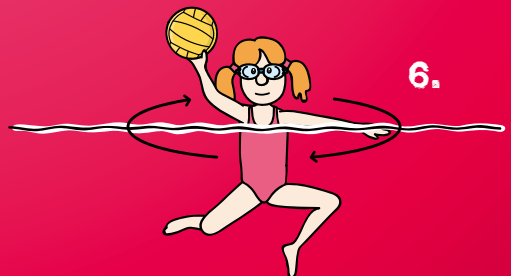
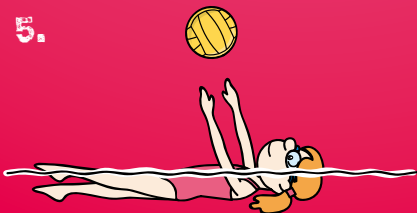
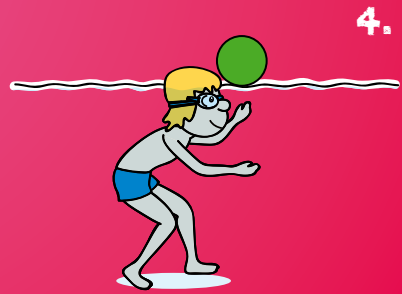
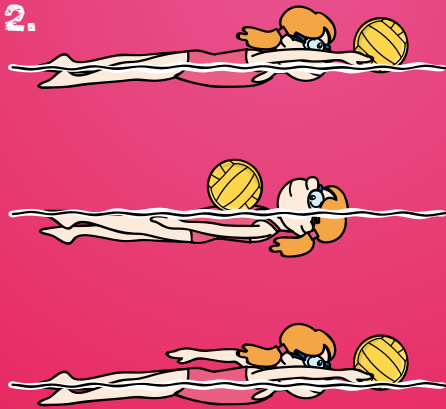
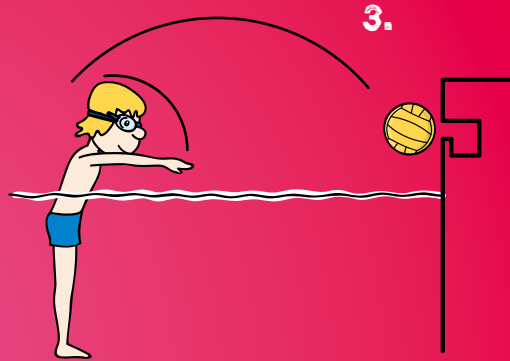
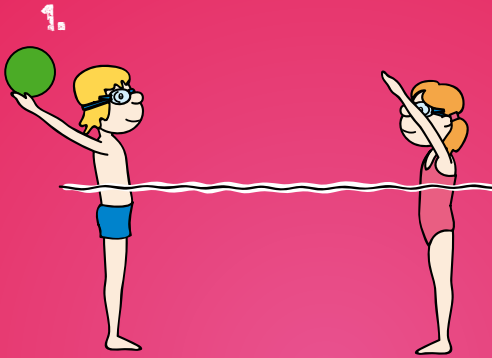


Vesipallo



Koko perhe taituroimaan - Onnistutteko kuvien tehtävissä?

1. Kaverilta kaverille heittäly
2. Pallon kuljetus
3. Pallon heitto seinään
4. Pallon kuljetus otsalla työntäen
5. Selällään pallottelu
6. Pyörähdys 360°. Liikkeen aikana polje jaloilla vettä



Uinti



Uimahyppy



Taitouinti

Näistä esitteistä löytyy vanhemmille vinkkejä perheen yhteiseen tekemiseen ja vedessä harjoitteluun. Seurojen ohjaajat ja valmentajat saavat oppaasta ideoita ja tukea omaan toimintaansa.



Uimaseurat voivat halutessaan käyttää Uimaliiton materiaalia toiminnassaan. Vihkosista löytyy myös vinkkejä ja ideoita vanhemmille siitä, mitä kaikkea lapsen kanssa voi vedessä tehdä. Tarrat, pinssit ja mitali palkitsevat lasta uimataidon kehityksessä. Lisää tietoa oman uimaseurasi lisäksi: uimaliitto.fi



SUOMEN UIMALIITTO

Piirroksat: Visualis Oy, Graafinen suunnittelu: Mika Ruusunen
Sisältö: Hannele Kupari © Uimaliitto 2018