



SUOMEN UIMALIITTO



SUOMEN
UIMALIITTO
suosittelee



Hyppää!

VESI

TAITURIKSI

uimaseurassa

UIMAHYPYT

Hyppää Vesitaituriksi!

Uimahyppy on hauska ja monipuolinen liikuntamuoto! Uimahyppyt kehittävät mm. tasapainoa, ponnistusta, kehon hallintaa, rytmitajua, avaruudellista hahmotuskykyä, voimaerottelua ja rohkeutta. Harjoittelu aloitetaan altaan reunalta ja edetään askel kerrallaan. Uima- ja uimahyppyseurat järjestävät uimahyppyopetusta niin lapsille kuin aikuisille. Seurojen ohjaajat ovat koulutettuja ja osaavat ohjata turvallisesti ja innostavasti. Uimaseurojen opetus tähtää monipuoliseen uimataitoon, vesitaituruuteen sekä elinikäisen kipinän syttymiseen vesiliikuntaa kohtaan.

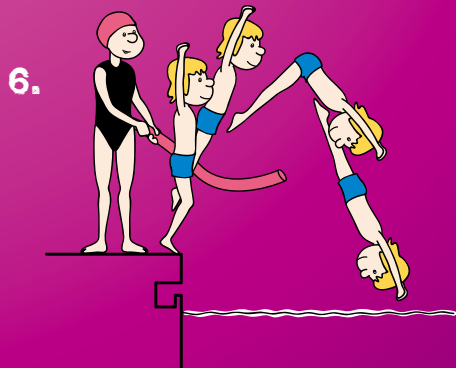
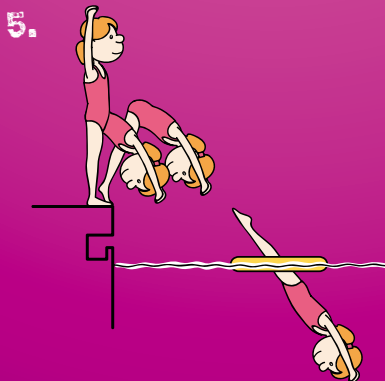
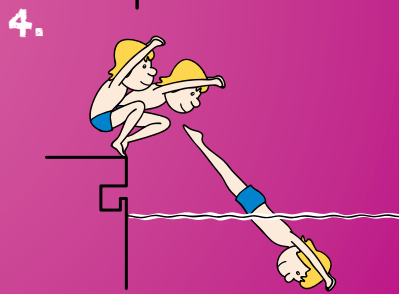
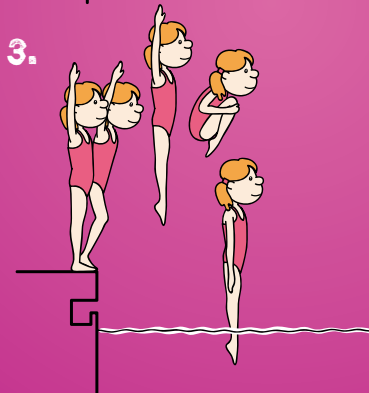
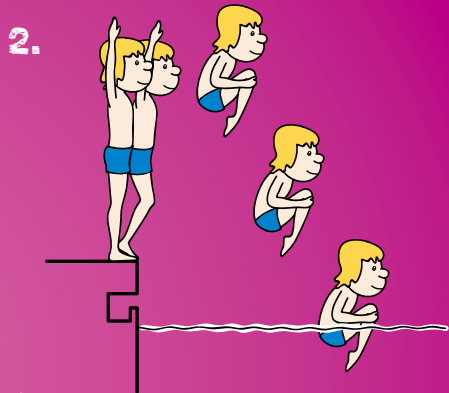
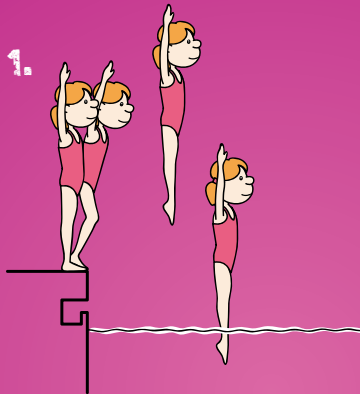
Vanhemmat hyppäämään yhdessä lasten kanssa

Uimahyppyjä on hauska tehdä yhdessä, silloin toinen voi tarkkailla toisen hyppyä. Vanhempien oma esimerkki, kokeilunhalu ja kannustus ovat erityisen tärkeitä lapselle. Hypyssä tarkkaillaan ensisijaisesti turvallisuutta: tärkeintä on varmistaa hypyn etäisyys niin, ettei hyppääjä osu reunaan. Etäisyyden lisäksi tarkkaillaan hypyn lentorataa ja veteenmenoa. Uimahyppyjen kokeiluun, alkeisiin ja temppuiluun riittää mainiosti altaan reuna tai uinnin lähtökoroke. Varmistathan ensin uimavalvojalta, mistä voit hypätä! Altaan syvyyden tulee olla riittävä. Oikean, tiukan veteenmenon tekemiseksi tarvitaan oikea hyppyallas (syvyys vähintään 3,5m). Esitteen harjoitteet voi tehdä myös uintialtaaseen (syvyys vähintään 1,5m), mutta silloin veteenmeno on tehtävä jalat edellä tulevissa hypyissä jalkoja koukistaen pohjaan tullessa ja pääedellä hypyissä viistosti liukuen pohjan suuntaisesti (ei pystysuoraan, kuten oikeissa uimahyppyissä).



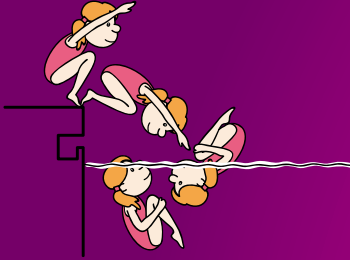
Koko perhe hyppäämään. Onnistuttko kuvien tehtävissä?

1. Eteenpäin jalat edellä suorana
2. Pommi
3. Eteenpäin jalat edellä kerien
4. Kaato pää edellä veteen *huom. tarkista altaan syvyys
5. Taittokaato vanteen läpi *huom. tarkista altaan syvyys
6. Hyppy pää edellä lötköpötkön yli *huom. tarkista altaan syvyys

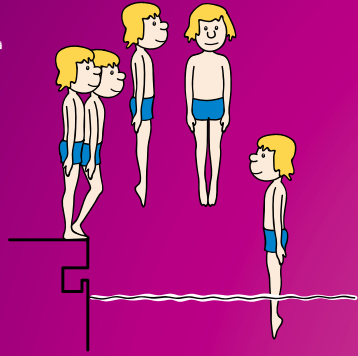


7. Keräpyörähdys
8. Eteenpäin jalat edellä 1/2-kierteellä
9. Taaksepäin hyppy vedessä

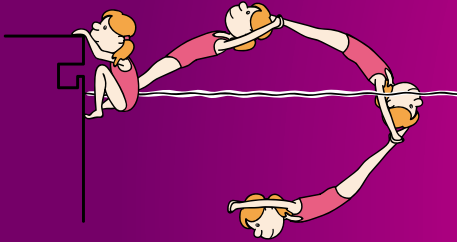
7.



8.

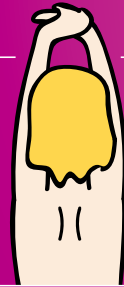


9.



Veteenmeno

Uimahyppäjän
päädedellä-veteenmenoasennossa
kätet ovat päällekkäin,
kämmenet kohti vettä.



Uimaseurat voivat halutessaan käyttää Uimaliiton materiaalia toiminnassaan. Vihkosista löytyy myös vinkkejä ja ideoita vanhemmille siitä, mitä lapsen kanssa voi vedessä tehdä. Tarrat, pinssit ja mitali palkitsevat lasta uimataidon kehittyessä.

Lisää tietoa oman uimaseurasi lisäksi:
uimaliitto.fi