



## Aikuisten uintitekniikka -ohjaajakoulutus | Ennakkotehtävät

**Vastaa kysymyksiin 1–5, ja palauta tehtävät kouluttajalle sähköpostitse ennen koulutusta. Uintitekniikoita käsittelevät tehtävät 6–8 voit palauttaa myös koulutuksen jälkeen.**

1. Kerro lyhyesti omasta uinti- ja ohjaustaustasi
2. Mistä haluat lisää tietoa, mitä odotat koulutukselta?
3. Mitä olet havainnoinut aikuisesta oppijana?
4. Seuraa ja havainnoi kuntouimareiden uintitekniikoita. Mihin kiinnität huomiota?
  
5. a.) Pohdi mitä hyötyä tai haittaa voi olla siitä, että ohjaaja on itse hyvä uimari ja pystyy näyttämään esimerkkisuorituksia altaassa.  
b.) Voiko olla hyvä aikuisten ohjaaja, vaikka ei olisi itse kovin hyvä uimari?
  
6. (tehtävän voi tehdä koulutuksen jälkeen) Harjoittelette kroolia/vapaauintia. Tavoitteena on 100 m yhtäjaksoinen uintisuoritus. Pohdi miten kyseinen asia vaikuttaa uimarin kokonaissuoritukseen sekä minkälaisilla harjoituksilla, ohjeilla tai lähestymistavoilla autat aloittelevaa uimaria, joka
  - a) ei osaa tehdä uloshengitystä veteen
  - b) nostaa päätä voimakkaasti vedestä ylöspäin aina hengittäessä
  - c) koukistaa polvia voimakkaasti potkussa
  
7. (Voi tehdä koulutuksen jälkeen) Harjoittelette rintauintia. Tavoitteena on yli 200m yhtäjaksoinen uintisuoritus. Pohdi miten kyseinen asia vaikuttaa uimarin uintisuoritukseen sekä miten, tai minkälaisilla harjoituksilla ohjaat kuntouimaria, joka
  - a) ui ”sammakkoa” pää pinnalla
  - b) pysäyttää kädet leuan alle
  - c) tekee rintauintin potkun jalkaterät/nillat ojennettuina
  
8. (Voi tehdä koulutuksen jälkeen) Harjoittelette selkäuintia (selkäkroolia). Kuvaile miten kyseinen asia voi vaikuttaa uimarin kokonaissuoritukseen ja miten ohjaat aloittelijaa, joka
  - a) ui istuvassa asennossa pää pinnalla ja niska jännityksessä
  - b) ei kierrä vartaloa tarpeeksi (vartalon rotaatio)
  - c) tekee vedot täysin suoralla käsivarrella