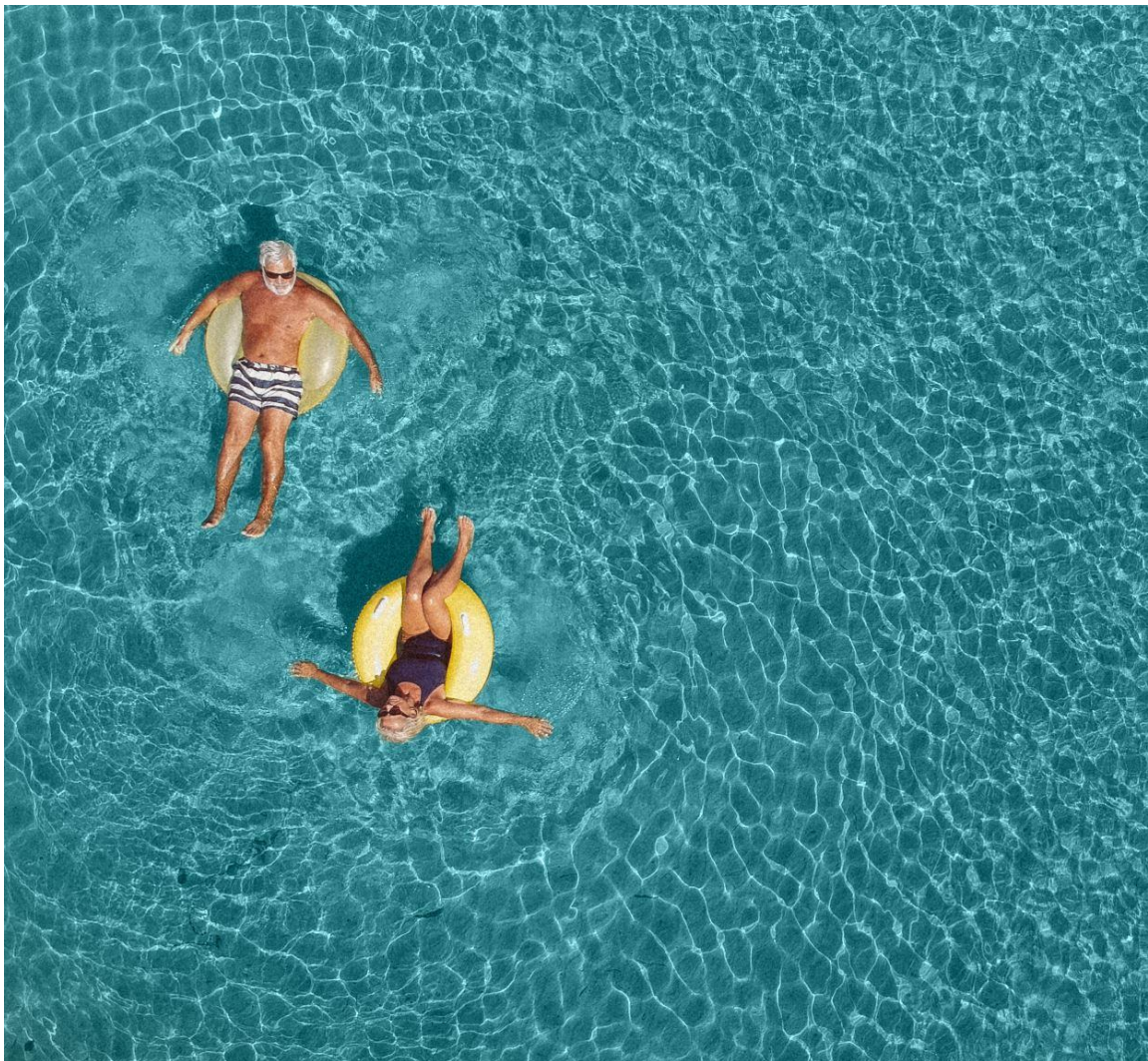




Ota itsellesi pari  
omasta ryhmästä  
ja istukaa  
vierekkäin

---



# Avaa Pedanet

---

Käy vastaamassa  
kysymykseen:

**Olenko paikalla?**

Jos et saa pedanettiä auki, jää  
tunnin jälkeen ilmoittamaan  
läsnäolosi.



# Uimahalli ja vesi oppimisympäristönä

Liikuntadidaktiikan peruskurssi 2,  
vesiliikunta

Jyväskylän yliopisto  
liikuntatieteellinen tiedekunta  
Susanna Saari

OPS

VEDEN OMINAISUUDET LYHYT KERTAUS

UINTITYYLIT, MEKANIikka

VESIPÄTEVYYS - VESITURVALLISUUS:  
TIEDOT, TAIDOT, ASEENTEET

# Kuvaus

---

Havaitsemiseen, liikkumiseen ja oppimiseen liittyvät mekanismit ja liikuntamuotojen keskeiset käsitteet.

Liikkuminen erilaisissa oppimisympäristöissä monipuolisia opetusmenetelmiä hyödyntäen ja vuorovaikutustaitoja kehittäen.

Liikkumisen perustaidot ja niiden oppimiseen sisältyvät kehittelyt eri ympäristöissä kuten opetustyylejä, arviointimenetelmiä, soveltamista ja teknologiaa tarkoituksenmukaisesti hyödyntäen.

Turvallisuuteen liittyvät erityispiirteet eri oppimisympäristöissä.

# Opintojakson suoritettuaan opiskelija

---

osaa keskeisimpiä liikuntataitoja ja ymmärtää **omien taitojen merkityksen** opetustilanteissa.

tunnistaa eri oppimisympäristöjen ja liikuntamuotojen erityispiirteitä, yhtäläisyyksiä sekä eroja.

ymmärtää itsensä ja muut **yksilöllisinä oppijoina** erilaisissa oppimisympäristöissä.

**osaa havainnoida** oppimisen kannalta oleellisia asioita eri liikuntataidoissa ja pystyy kehittämään taitojaan.

ymmärtää sekä tiedollisesti että kehollisesti, miten ihmisen anatomia, fysiologia ja biomekaniikka tulee huomioida terveyden ja toimintakyvyn edistämisessä.

ymmärtää miten kognitiiviset toiminnot ilmenevät erilaisissa liikuntamuodoissa.

**osaa ottaa vastuun omasta oppimisestaan ja tukea toiminnallaan ryhmässä oppimista ja ryhmän hyvinvointia.**

ymmärtää liikunnanopetuksen kasvatuksellisia näkökulmia työskentelytaitojen osalta (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet).

ymmärtää arvioinnin osana oppimisprosessia.

# Turvallisemman tilan periaatteet

Turvallisemman tilan periaatteilla ja toimintatavoilla pyritään luomaan tila, jossa kaikki pyrkivät omalla toiminnallaan rakentamaan yhdenvertaista, kunnioittavaa ja avointa ilmapiiriä ja keskustelua.

---

**Kunnioita** toisen henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä tilaa. Kunnioita itsemääräämisoikeutta. Älä koske toista kysymättä lupaa. Muista, ettet voi tietää toisen rajoja kysymättä niitä. Pyydä tilaa myös itsellesi tarvittaessa.

**Älä pilkkaa**, ivaa, halvenna, sysää syrjään tai nolaa ketään puheillasi, käytökselläsi tai teoillasi. Pitäydy ulkonäön arvostelusta, juoruilusta ja stereotyyppien ylläpitämisestä.

**Älä tee oletuksia** ulkonäköön tai toimintaan perustuen. Älä tee oletuksia kenenkään seksuaalisuudesta, sukupuolesta, kansallisuudesta, etnisyydestä, uskonnosta, arvoista, sosioekonomisesta taustasta, terveydestä tai toimintakyvystä

**Anna tilaa.** Pyri huolehtimaan siitä, että kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun. Älä jyrää muiden mielipiteitä ja anna puheenvuoro. Kunnioita myös toisten yksityisyyttä ja käsittele arkoja aiheita kunnioittavasti.

**Kuuntele ja opi.** Ota vastaan uudet aiheet, henkilöt ja näkökulmat ennakkoluulottomasti. Suhtaudu jokaiseen vastaantulevaan asiaan ja tilanteeseen mahdollisuutena oppia uutta ja kehittyä.

**Pyydä anteeksi**, jos olet loukannut tahallisesti tai tahattomasti muita. <https://www.ykliitto.fi/turvallinen-tila>

# Liikuntadidaktiikan peruskurssi 2

## Vesiliikunta

4 h semma, 14 h harjoituksia, loppusemma (+itsenäinen harjoittelu!)

### Arviointi

- **Uintitekniikat, videointi:** itsearviointi, open arviointi: LT + TT, edistyminen (1 – 5)
  - Yksilö/paritehtävät: analyysi ”ennen ja jälkeen”  
DIAGNOSTINEN, FORMATIIVINEN JA SUMMATIIVINEN arviointi
  - harjoituksen suunnittelu ja toteutus parille (ks. Pedanet alasivulta Tehtävät)
- **pelastussuorite (hyv-hyl)**
  - uinti altaan matalasta päästä syvään
  - jonka jälkeen sukellaan pelastettava altaan haastavimmasta kohdasta pinnalle
  - kuljetetaan pelastettava nostopaikalle ja nostetaan pelastettava altaan reunalle.

<https://tukes.fi/documents/5470659/6372871/Tukes-ohje+Uimahallien+ja+kylpyl%C3%B6iden+turvallisuuden+edist%C3%A4minen/d3159630-d077-4fa0-8938-5832709f8de5/>

- Keväällä liikuntadidaktiikan jatkokurssi: koululaisten uinnin opettaminen



# Poissaolokäytännöt

---

Niin luennoilla kuin demoillakin 100% läsnäolovelvoite.

Sairauden takia voi olla 10% poissa, mutta poissaolot tulee korvata siten, että tunnin tavoitteet täyttyvät.

Korvaustapoja sairauden takia:

- Käy vastaava tunti toisen ryhmän kanssa.
- Tee opettajan antamat korvaustehtävät.
- Voit ehdottaa myös itse korvaustapaa.

Jos olet poissa muun syyn takia, niin poissa olot tulee korvata siten, että tunnin tavoitteet täyttyvät.

Korvaustapoja:

- Käy vastaava tunti toisen ryhmän kanssa.
- Käy vastaava tunti seuraavana vuonna.



Opintojakson  
eteneminen ja  
analyysitehtävät  
Pedanetissä

# Tärkeimmät: uimapuku ja uimalasit



MUISTA SINÄKIN  
OTTAA UIMALASIT  
MUKAAN ALTAALLE!  
Ehkäpä myös  
uimalakki!  
Nenänipsu?



# Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet OPS 2016

- \* **'Liikunnan opetukseen kuuluu uinnin, vesiliikunnan ja vesipelastuksen opetusta.'** KOKO PERUSOPETUS 1-9 lk

Esimerkiksi:

- \* Vuosiluokilla 7 – 9
  - \* Tavoitteena 'vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä'.
  - \* Liikunnan päättöarvioinnin kriteerit arvosanalle 8 ...
    - \* 'Oppilas osaa uida, pelastautua ja pelastaa vedestä.'



Henkilö, joka pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy veden alla ja päästyään pinnalle ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään on uimataitoinen.

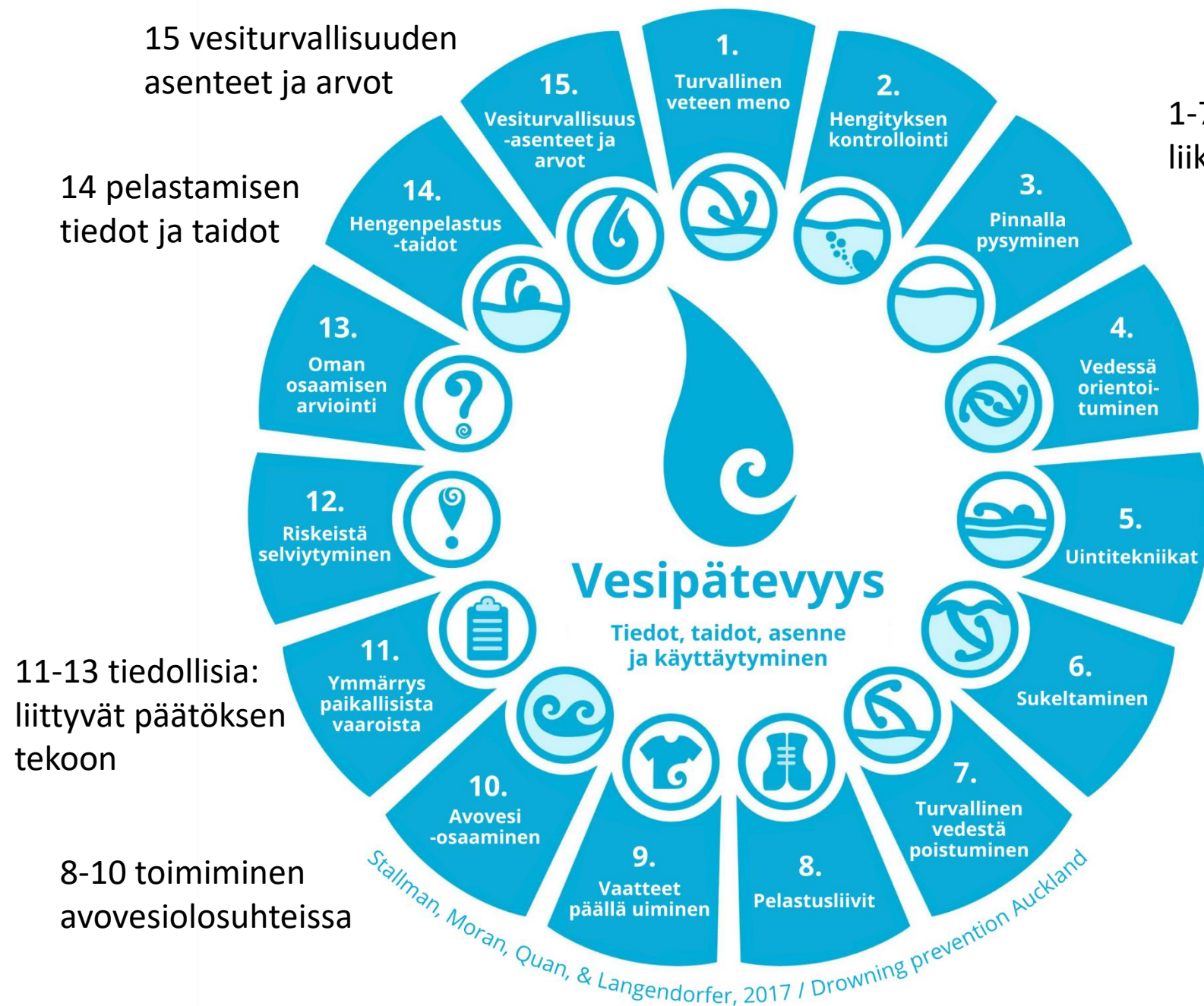


# UIMAHALLI OPPIMISYMPÄRISTÖNÄ pohdintatehtävä

Eri oppimisympäristöjen erityispiirteiden ja erojen havainnointi

---

- **oppimisen näkökulmasta**
  - Mitkä tekijät edesauttavat oppimista?
  - Mitkä tekijät mahdollisesti estävät oppimista?
- **opettajan toiminnan näkökulmasta**
  - Mitä asioita tulee erityisesti huomioida verrattuna muihin liikuntaympäristöihin?
- **turvallisuuden näkökulmasta**
  - Miten fyysinen turvallisuus on huomioitava?
  - Miten psyykinen turvallisuus ilmenee oppimistilanteissa?
  - *Mitkä tekijät edistävät ja mitkä haittaavat sosiaalista turvallisuutta?*
    - *Miettikää esimerkkejä missä tilanteissa sosiaalinen turvallisuus ilmenee konkreettisesti.*



1-7 vedessä  
liikkumisen taidot

## HAVAIN TOKURSSI

1 – 7 vedessä liikkumisen taidot

**LIIKUNTADIDAKTIIKAN  
PERUSKURSSI 2** (2. vsk syksy)  
5, 8, 9, 14

**LIIKUNTADIDAKTIIKAN  
JATKOKURSSI 1** (2. vsk kevät)  
opetuskokeilut

**SYVENTÄVÄT OPINNOT  
VESILIIKUNTA** (4. vsk kevät)  
1 – 15, painotus 8 - 15

# Uimataidosta Vesipätevyyteen

## 1. Turvallinen veteen meno

Tahaton veteen putoaminen  
hengityksen pidättäminen  
kylmäshokki

itsensä suuntaaminen  
pinnalle uiminen

Turvallinen hyppääminen  
syvyys, korkeus  
rankavammat

Suosituksien opetuksen sisällöksi:

- Turvallinen veteen meno sekä jalat että pää edellä tulisi katsoa perustaidoksi.
- Tahatonta veteen putoamista tulisi simuloida.
- Ikätasoisesti sopivissa tilanteissa veteen meno ja pinnalle pääsy tulisi yhdistää erilaisilla tavoilla, jotka haastavat oppijoiden kyvyn selviytyä realistisista hätätilanteista.



# Uimataidosta Vesipätevyyteen

## 2. Hengityksen kontrollointi

Sujuva rytmisen hengitys uudessa

- \* uloshengitys veteen

- \* puutteellinen hengitystekniikka aiheuttaa väsymistä

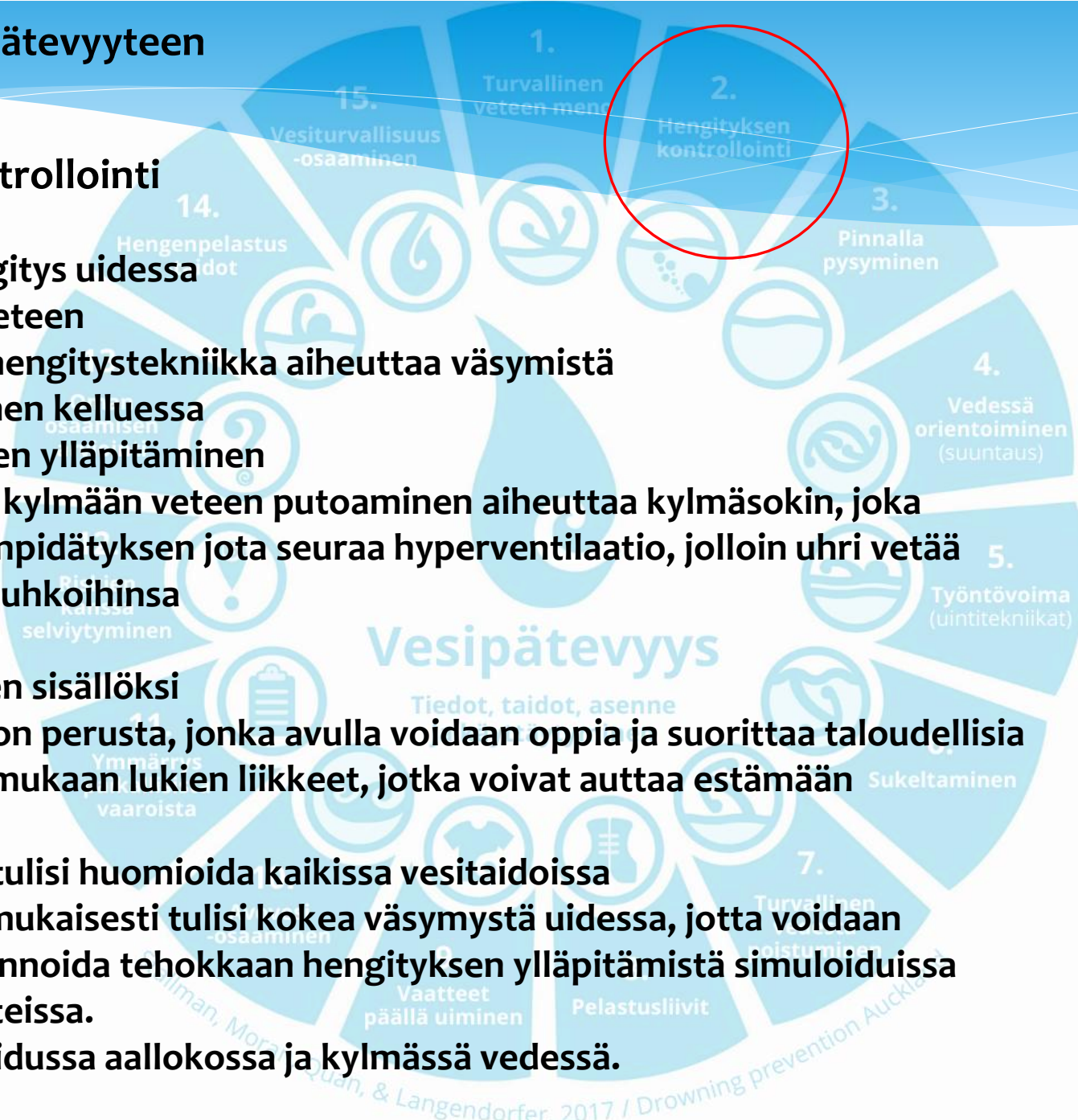
Vaivaton hengittäminen kelluessa

Normaalin hengityksen ylläpitäminen

- \* Esim. yllättäen kylmään veteen putoaminen aiheuttaa kylmäshokin, joka aiheuttaa hengenpidätyksen jota seuraa hyperventilaatio, jolloin uhri vetää helposti vettä keuhkoihinsa

Suosituksien opetuksen sisällöksi

- Tehokas hengitys on perusta, jonka avulla voidaan oppia ja suorittaa taloudellisia liikkeitä vedessä (mukaan lukien liikkeet, jotka voivat auttaa estämään hukkumista)
- Tehokas hengitys tulisi huomioida kaikissa vesitaidoissa
- Taito- ja ikätason mukaisesti tulisi kokea väsymystä uudessa, jotta voidaan harjoitella ja havainnoida tehokkaan hengityksen ylläpitämistä simuloituissa selviytymisharjoituksissa.
- Harjoittelu simuloituissa aalloissa ja kylmässä vedessä.



# Uimataidosta Vesipätevyyteen

## 3. Pinnalla pysyminen

### Kelluminen

- Kelluminen hengitystiet pinnalla hengitystä säätelemällä, eri asennot.

Raajojen avustavat liikkeet kellumisessa.

### Veden polkeminen

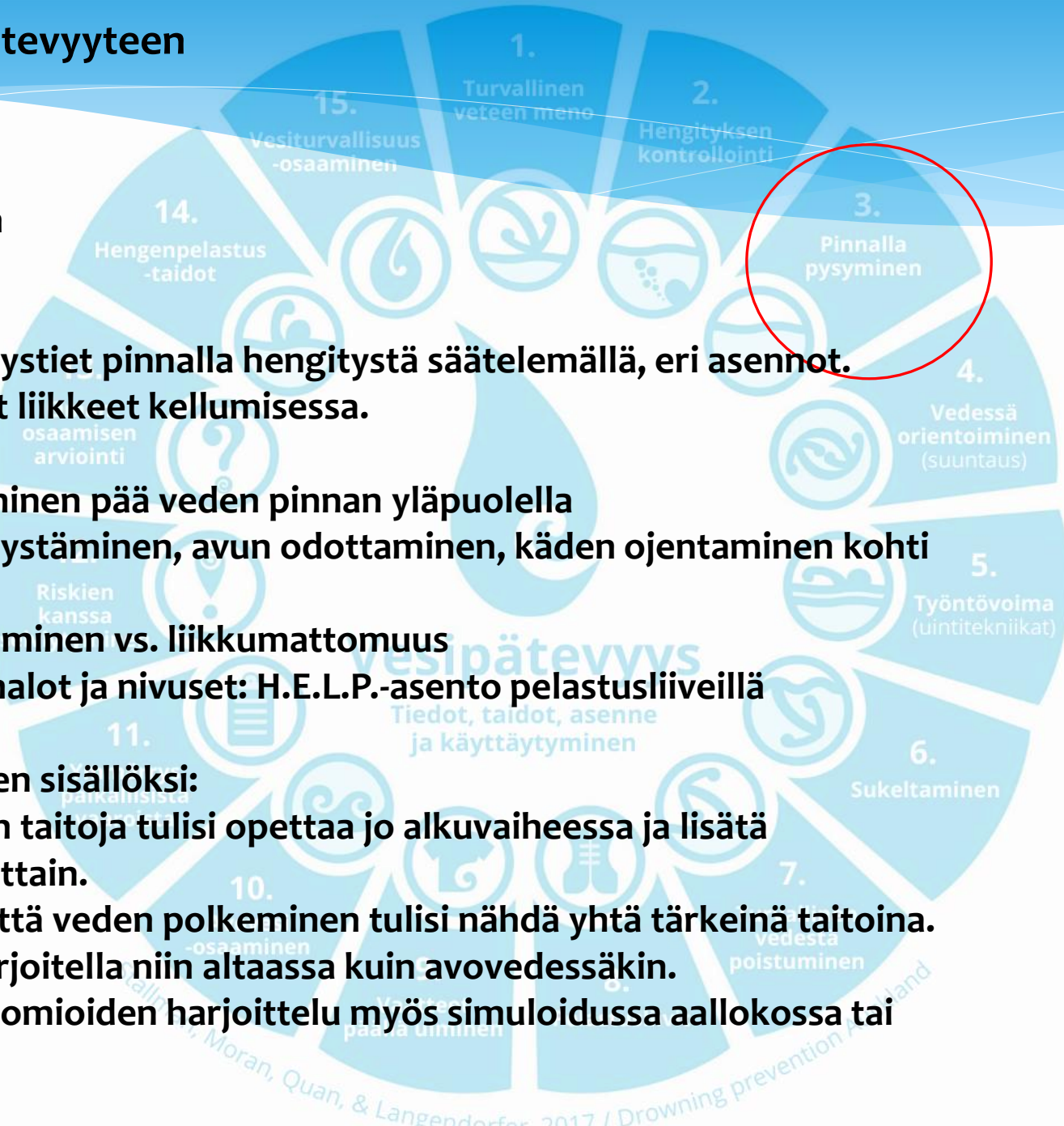
- Paikallaan pysyminen pää veden pinnan yläpuolella
- Lepääminen, tähystäminen, avun odottaminen, käden ojentaminen kohti apuvälinettä

### Lämmönhukka: liikkuminen vs. liikkumattomuus

- pää ja kaula, kainalot ja nivuset: H.E.L.P.-asento pelastusliiveillä

### Suosituksen opetuksen sisällöksi:

- Pinnalla pysymisen taitoja tulisi opettaa jo alkuvaiheessa ja lisätä haastavuutta asteittain.
- Sekä kelluminen että veden polkeminen tulisi nähdä yhtä tärkeinä taitoina. Näitä olisi hyvä harjoitella niin altaassa kuin avovedessäkin.
- Ikä- ja taitotaso huomioiden harjoittelu myös simuloidussa aallokossa tai avovedessä.



# Uimataidosta Vesipätevyyteen

## 4. Vedessä orientoiminen (suuntaus)

a. Asennon vaihtaminen tai suunnan muuttaminen (avovedessä) olosuhteiden/voimien mukaan (esim. tuuli, aallot, vuorovedet ja virtaukset)

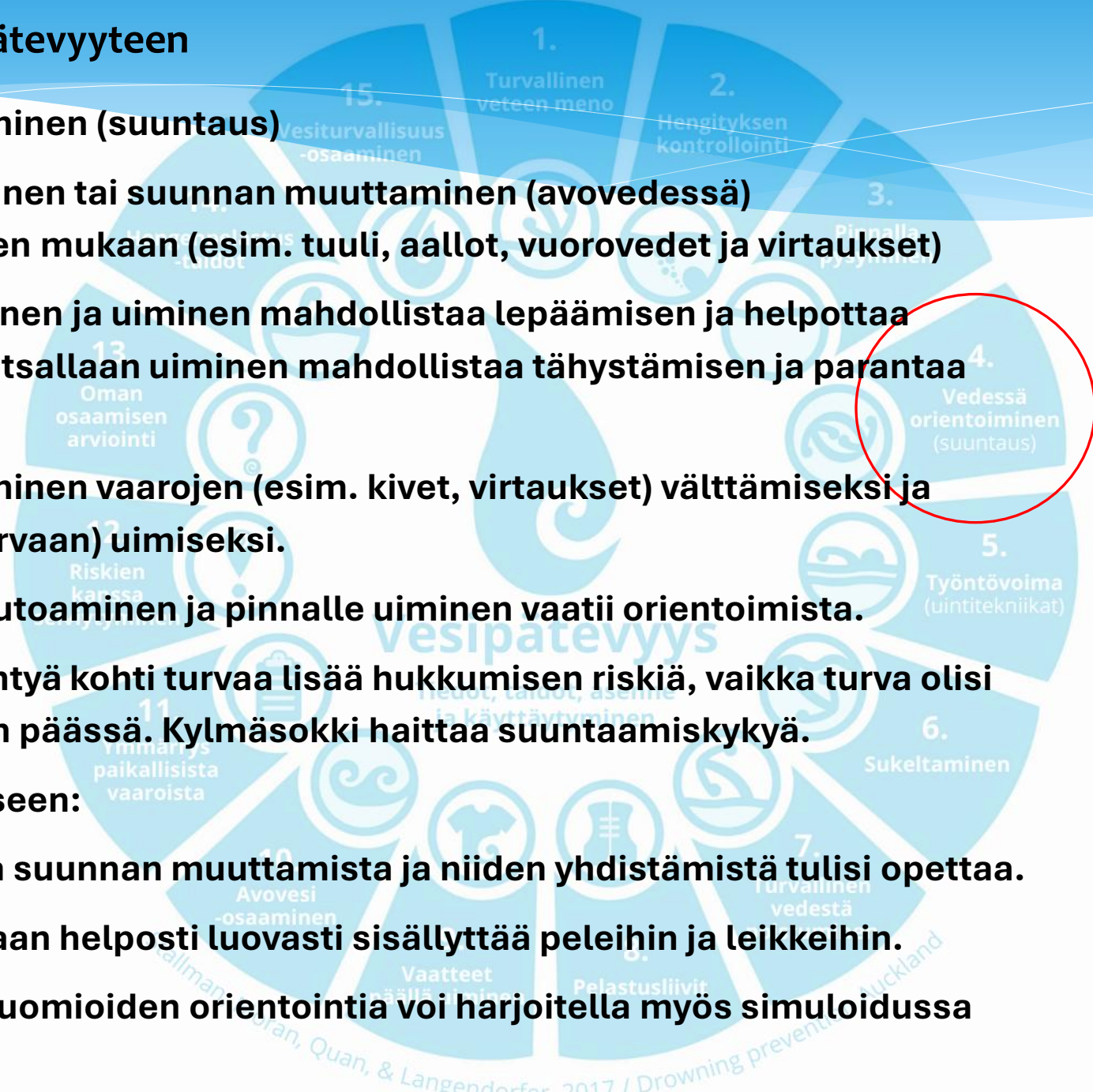
- Selälläään kelluminen ja uiminen mahdollistaa lepäämisen ja helpottaa hengittämistä. Vatsallaan uiminen mahdollistaa tähystämisen ja parantaa näkyvyyttä.

b. Suunnan muuttaminen vaarojen (esim. kivet, virtaukset) välttämiseksi ja takaisin reunalle (turvaan) uimiseksi.

- Tahaton veteen putoaminen ja pinnalle uiminen vaatii orientoimista.
- Kyvyttömyys kääntyä kohti turvaa lisää hukkumisen riskiä, vaikka turva olisi muutaman metrin päässä. Kylmäsokei haittaa suuntaamiskykyä.

Suositukset opetukseen:

- Kehon asennon ja suunnan muuttamista ja niiden yhdistämistä tulisi opettaa.
- Orientointia voidaan helposti luovasti sisällyttää peleihin ja leikkeihin.
- Ikä- ja taitotaso huomioiden orientointia voi harjoitella myös simuloidussa aallokossa.



# Uimataidosta Vesipätevyyteen

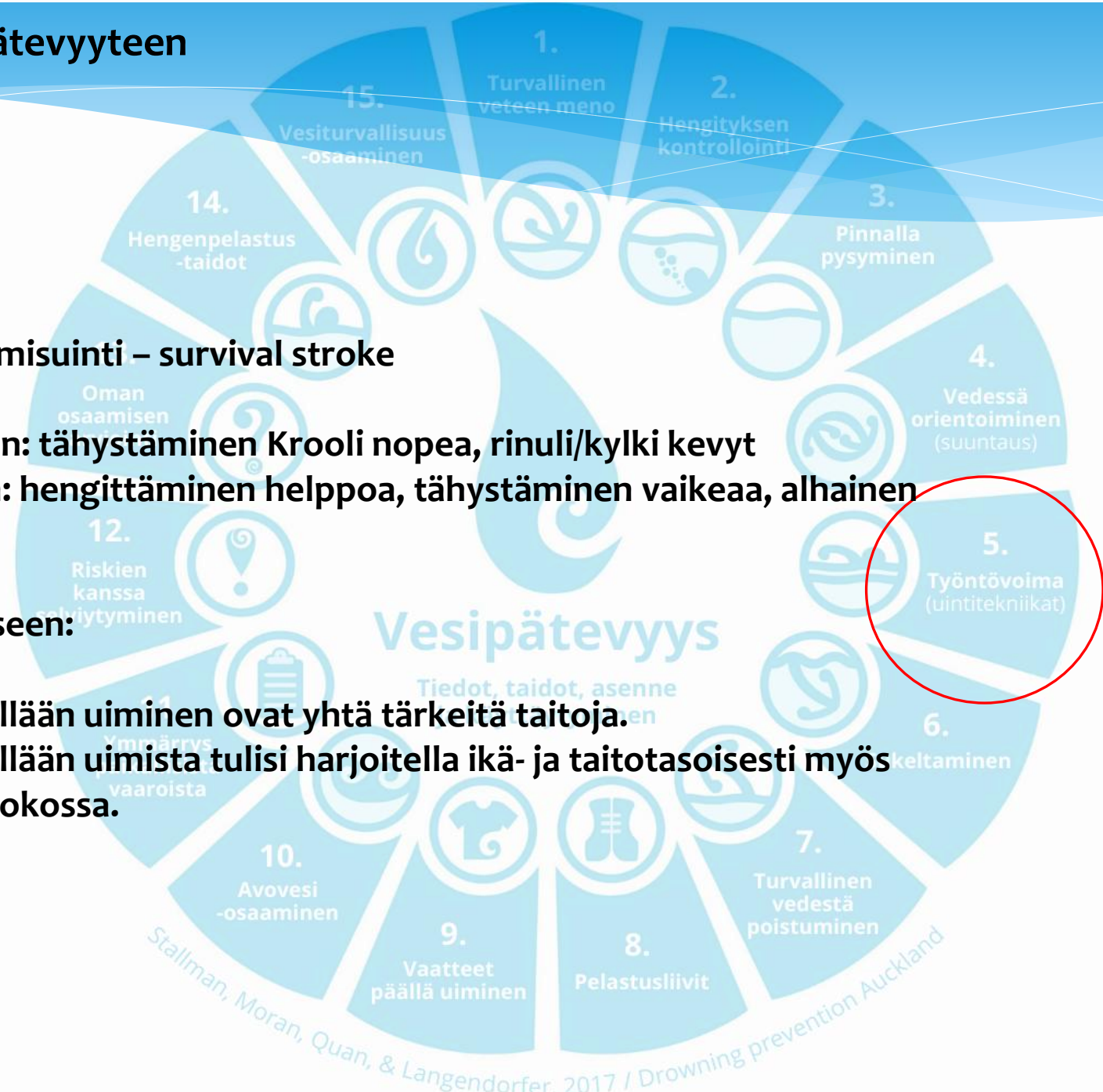
## 5. Uimataito

### Pelastus/pelastautumisuinti – survival stroke

- a. Uiminen vatsallaan: tähystäminen Krooli nopea, rinuli/kylki kevyt
- b. Uiminen selällään: hengittäminen helppoa, tähystäminen vaikeaa, alhainen enegriankulutus

### Suosituksia opetukseen:

- Vatsallaan ja selällään uiminen ovat yhtä tärkeitä taitoja.
- Vatsallaan ja selällään uimista tulisi harjoitella ikä- ja taitotasoisesti myös simuloidussa aallokossa.



# Uimataidosta Vesipätevyyteen

## 6. Sukeltaminen

- **Pois purjeen alta, veneen hytistä/alta, autosta**
  - a. **Syvyyssukellus (paineentasaus, huononäkyvyys avovesissä: taitto?/jalat edellä?)**
  - b. **Eteneminen pinnan alla: Rintauinti (pitkällä käsivedolla), vuorotahtiset käsivedot**
- **Vältettävä hyperventilaatiota: tajuttomuuden riski – ei tule opettaa!**

### Suositukset opetukseen:

- **Sukeltamista jo varhaisessa vaiheessa syvyyttä ja pituutta lisäten ikä- ja taitotaso huomioiden.**
- **Hyperventiloinnin riskeistä tulee kertoa ja opettaa oikea hengitystekniikka.**



# Uimataidosta Vesipätevyyteen

## 7. Turvallinen poistuminen vedestä

- Tahattoman veteen putoamisen jälkeen vedestä poistuminen (laiturille, veneeseen...)
- Taito ei ole yhteydessä uimataitoon
- Jo 41cm korkuinen reuna heikentää huomattavasti reunalle kiipeämistä.
- Pelastusliivit haittaavat reunalle nousua.
- Kylmä heikentää puristusvoimaa esim. tikkaisiin tarttumista.

## Suosituksia opetukseen:

- Reunalle nousua opetetaan jo varhaisessa vaiheessa ja haastetta lisätään asteittain oppijan ikä- ja taitotaso huomioiden.
- Vedestä poistumista harjoitella matalassa ja syvässä vedessä, vaatteissa ja ilman, eri korkuisille reunoille.



# Uimataidosta Vesipätevyyteen

## 8. Pelastusliivit

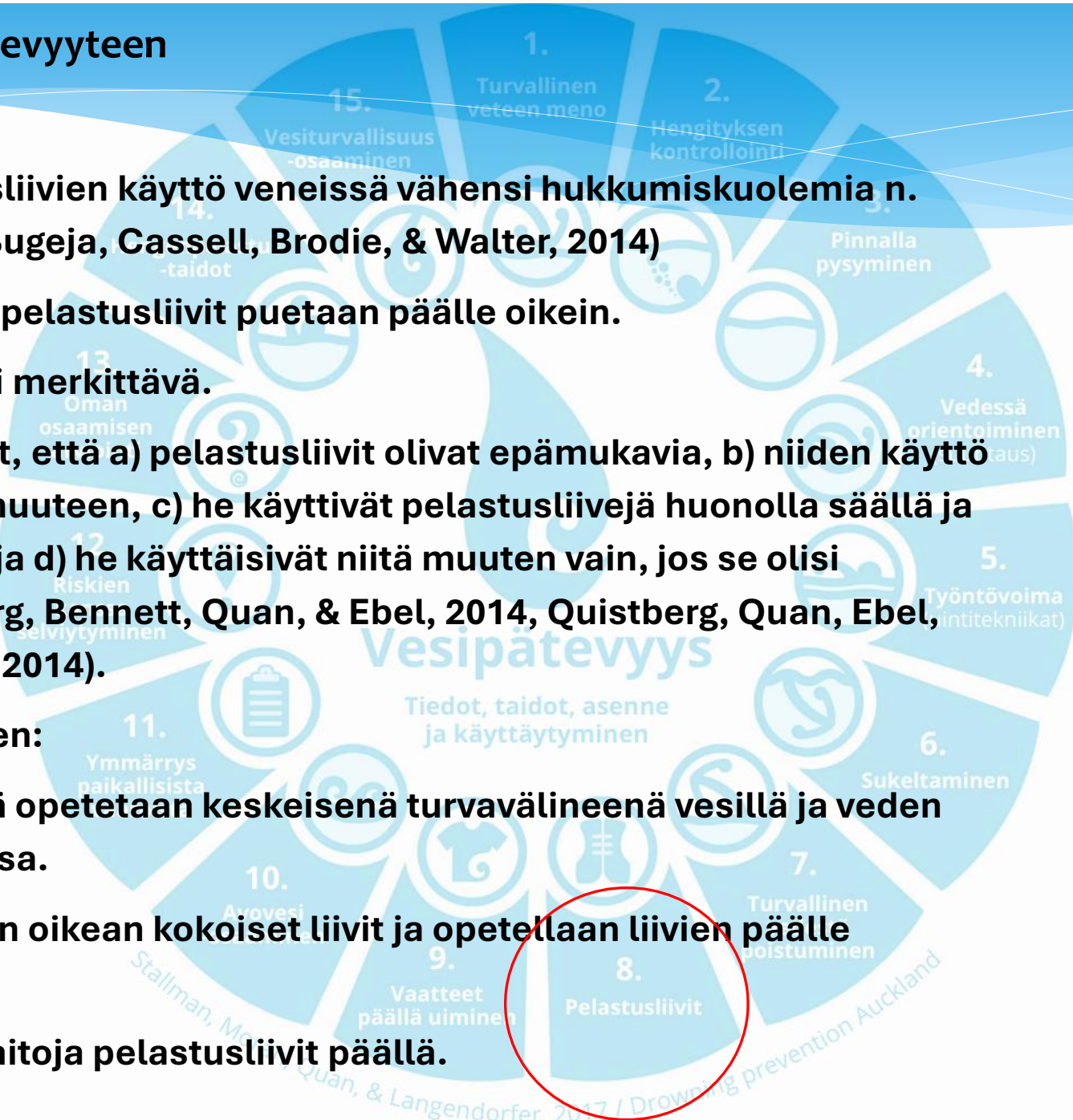
- Pakollinen pelastusliivien käyttö veneissä vähensi hukkumiskuoolemia n. 40% (63% -> 19%) (Bugeja, Cassell, Brodie, & Walter, 2014)
- Olennaista on, että pelastusliivit puetaan päälle oikein.
- Aikuisten esimerkki merkittävä.
- Veneilijät ilmoittivat, että a) pelastusliivit olivat epämukavia, b) niiden käyttö viittasi kokemattomuuteen, c) he käyttivät pelastusliivejä huonolla säällä ja haastavilla vesillä, ja d) he käyttäisivät niitä muuten vain, jos se olisi pakollista (Quistberg, Bennett, Quan, & Ebel, 2014, Quistberg, Quan, Ebel, Bennett, & Mueller, 2014).

Suosituksia opetukseen:

Pelastusliivien käyttöä opetetaan keskeisenä turvavälineenä vesillä ja veden läheisyydessä oleillessa.

Opetetaan valitsemaan oikean kokoiset liivit ja opetellaan liivien päälle pukemista oikein.

Harjoitellaan eri vesitaitoja pelastusliivit päällä.



# Uimataidosta Vesipätevyyteen

## 9. Vaatteet päällä uiminen

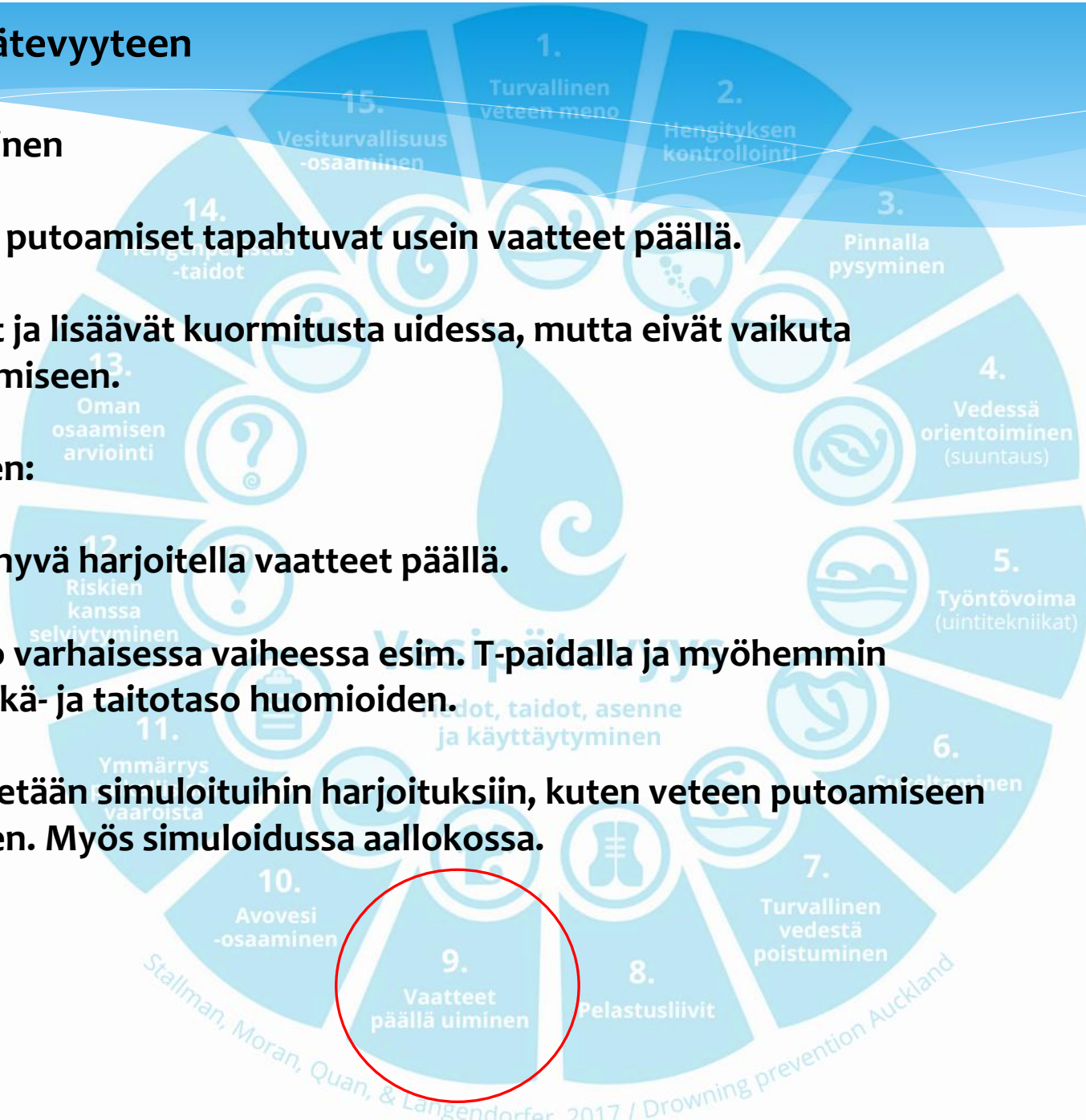
- Tahattomat veteen putoamiset tapahtuvat usein vaatteet päällä.
- Vaatteet hidastavat ja lisäävät kuormitusta uimessa, mutta eivät vaikuta merkittävästi kellumiseen.

Suosituksia opetukseen:

Kaikkia vesitaitoja on hyvä harjoitella vaatteet päällä.

Harjoittelu voi alkaa jo varhaisessa vaiheessa esim. T-paidalla ja myöhemmin vaattetusta lisäämällä ikä- ja taitotaso huomioiden.

Vaatteissa uinti yhdistetään simuloituihin harjoituksiin, kuten veteen putoamiseen ja vedestä kiipeämiseen. Myös simuloidussa aallokossa.

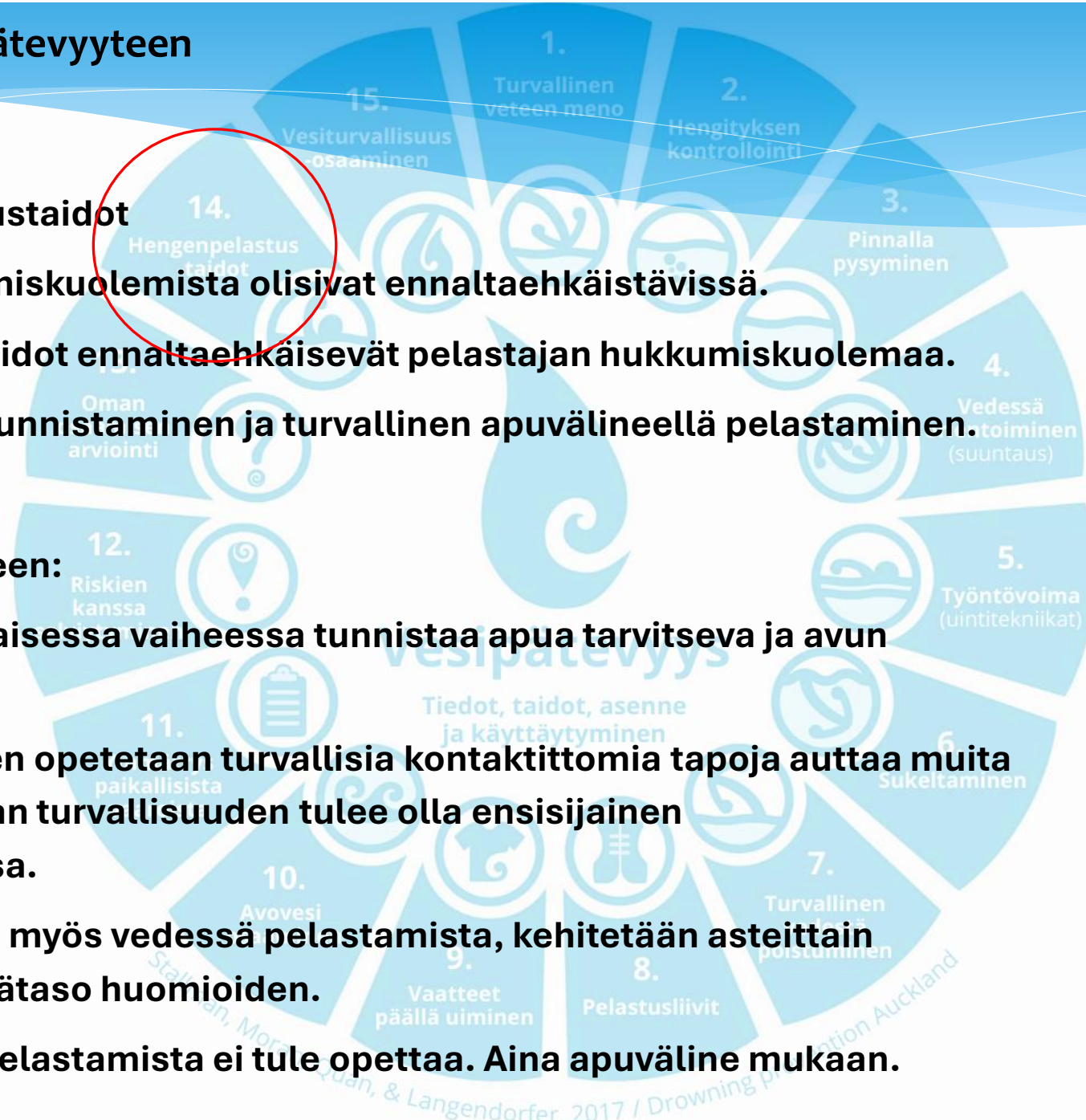


# Uimataidosta Vesipätevyyteen

- **14. Hengenpelastustaidot**
- **Suurin osa hukkumiskuolemista olisivat ennaltaehkäistävissä.**
- **Hengenpelastustaidot ennaltaehkäisevät pelastajan hukkumiskuolemaa.**
- **Apua tarvitsevan tunnistaminen ja turvallinen apuvälineellä pelastaminen.**

## Suosituksia opetukseen:

- **Opetetaan jo varhaisessa vaiheessa tunnistaa apua tarvitseva ja avun hälyttäminen.**
- **Ikätaso huomioiden opetetaan turvallisia kontaktittomia tapoja auttaa muita maalta käsin. Oman turvallisuuden tulee olla ensisijainen pelastustilanteessa.**
- **Pelastustilanteita, myös vedessä pelastamista, kehitetään asteittain haastavimmiksi ikätaso huomioiden.**
- **Apuvälineetöntä pelastamista ei tule opettaa. Aina apuväline mukaan.**



**HS 50 vuotta sitten 30.7.1976**



Pelastusliivien puuttuminen, veneen ylikuormitus tai sen huono kunto ovat tilastojen mukaan olleet tärkeimmät syyt kuolemaan johtaneissa veneonnettomuuksissa. Viime vuonna niitä oli lähes sata.

# Vesipätevyys: tiedot, taidot, ASENNE!

---



Vain oikein päälle puetut  
pelastusliivit palastavat 8/10

Vuosittain Suomessa hukkuu 100-150 ihmistä.

Ollaan Pohjoismaiden kärkimaita tässä asiassa...

Opeta tietojen ja taitojen lisäksi

-> asennetta toimia oikein!

# Kertaus havaintokurssilta

---

## Veden ominaisuudet ja vedessä liikkumisen mekaniikka

- Veden lämpötila
- Paine
- Kemikaalit
- Veden taittoilmiö 25-30%
  - Etäisyyden arviointi käänöksissä
- Noste - kelluminen, uppoaminen, tasapaino vedessä

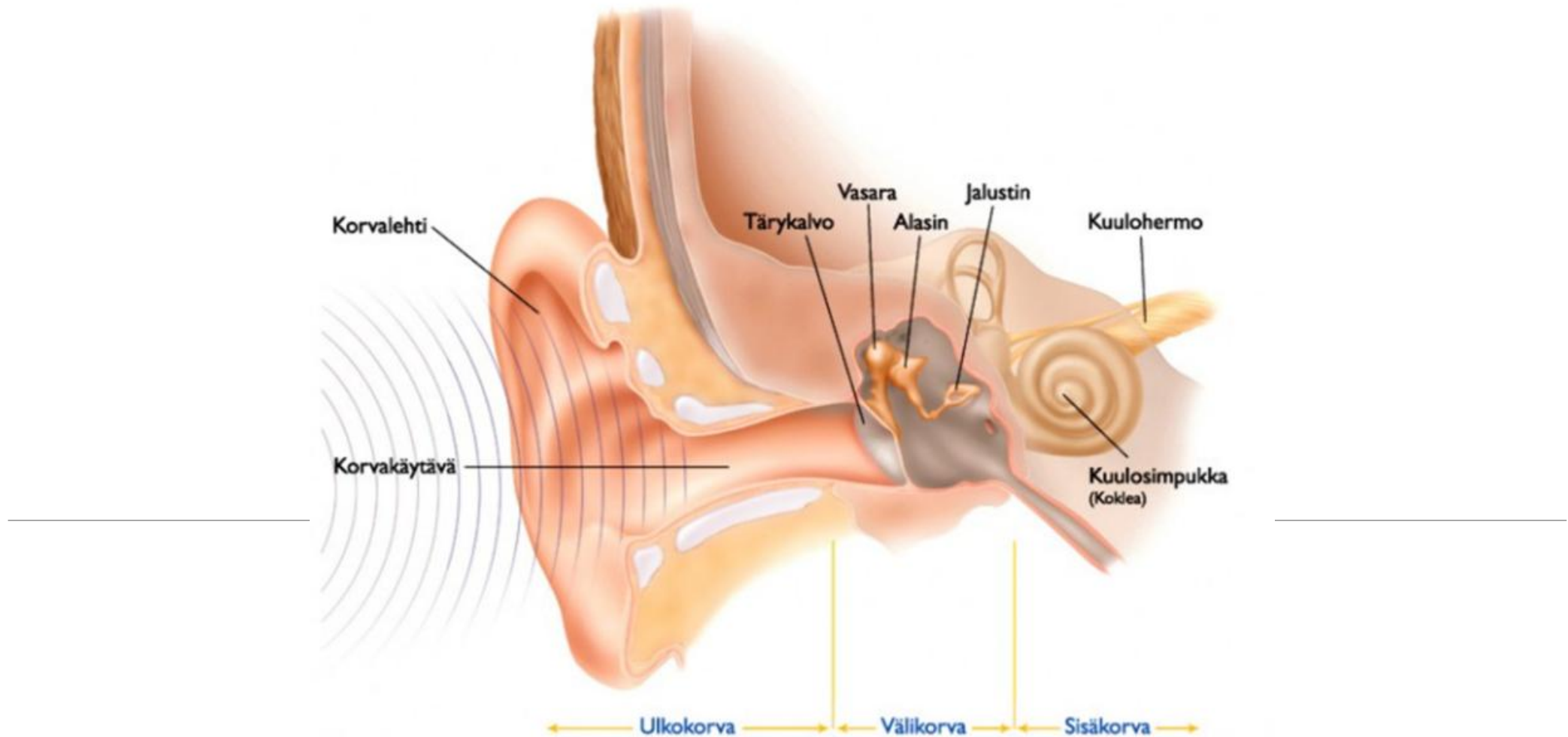
# Paine

---

## Hydrostaattinen paine

- Jumpassa ja juoksussa pystyasennossa suurempi kuin uintiasennossa
- maan pinnalla yhden ilmakehän paine
- vedessä paine lisääntyy yhdellä ilmakehällä jokaista 10 m kohden
- sukeltaessa paine lisääntyy nopeasti
- paineentasaus

# Paineentasaus



KORVATORVI LÄHTEE NIELUSTA JA  
ULOTTUU VÄLIKORVAAN.

# Noste: veden tiheys

---

Vesi on 775 x tiheämpää kuin ilma

- järvivesi
- Suomen rannikkovedet
- vesi valtamerissä
- Kuollut meri
- 4 asteinen vesi
- 26 asteinen vesi
- Lihaskudos
- Luukudos
- Rasvakudos

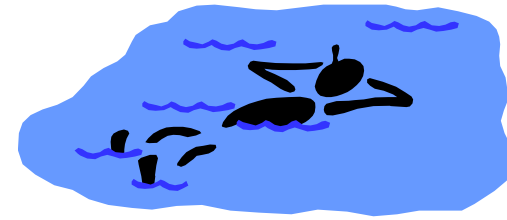


# Noste

---

## Staattninen noste

- Vakio-ominaisuus, paikallaan
- kelluminen



## Dynaaminen noste

- Liikkeen seurauksena, liike
- uinti



# Vastus

## tavoite: vastuksen minimointi

---

### Pintavastus (kitkavastus)

- Passiivinen vastus, joka syntyy, kun vesi virtaa uimaria pitkin
  - Hiukset, uimapuku

### Muotovastus

- Uimarin muoto
  - Passiivinen: kehon kehon tyyppi, pinta-ala
  - Aktiivinen: uintiliikkeet. Milloin pienin / suurin?
- virtaviivainen asento
  - Minkälaiset virheet tuottavat muotovastusta?

# Uimatyöliien yhteiset ominaisuudet

---

virtaviivainen asento: pää alhaalla, jalat ylhäällä  
kämmen tasaisena levynä, ranne tiukkana  
käsiliike ei ala heti pinnasta: ensin liu'utus ja upotus  
käsiliike ei tapahdu koskaan suoralla kädellä  
vedoissa korkea kyynärpää  
käsiliike on loppua kohti kiihtyvä  
kämmen ei kulje suoraviivaista rataa  
nilkka rennosti ojennettuna, rintauinnissa koukussa  
uloshengitys veteen (ei selkäuinnissa)

# Krooliuinti: vartalon asento ja hengitys

Tehtävä pareittain:

<https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/vesiliikunta/uinti1/krooliuinti>

Katso videota ja sanallista

- vartalon asento ja liike
- hengitys ja sen ajoitus

Mieti myös mahdollisia virheitä, joita aloitteleva uimari voi tehdä ja miten ne vaikuttavat vartalon asentoon.



# Krooliuinnin hengitys

---

Ajoitus – ajoissa!

Vartalon kierron mukana

Niskan neutraaliasento

**'One eye breathing'**

Joka toisella käsivedolla tai joka kolmannella

Jatkuva uloshengitys veteen



# Krooliuinnin hengitys: ajoitus ja pään asento



www.shutterstock.com · 498619807



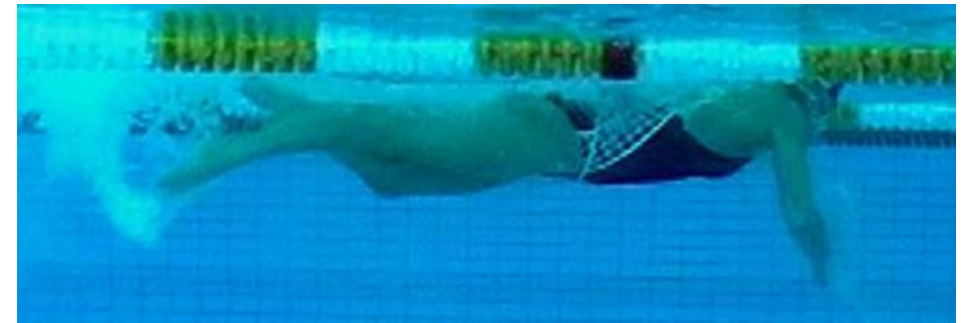
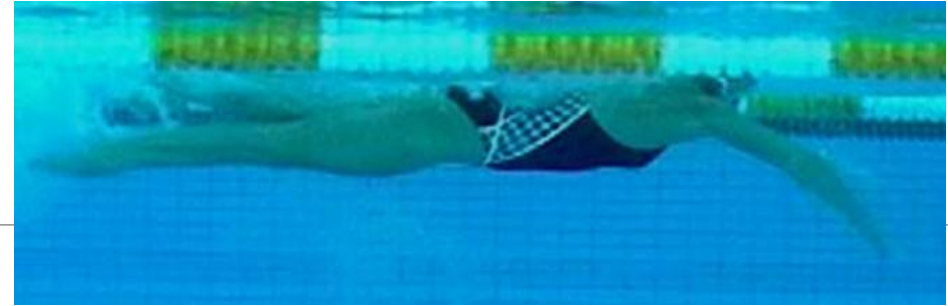
# Krooliuinti: käsiliike

Tehtävä pareittain:

<https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/vesiliikunta/uinti1/krooliuinti>

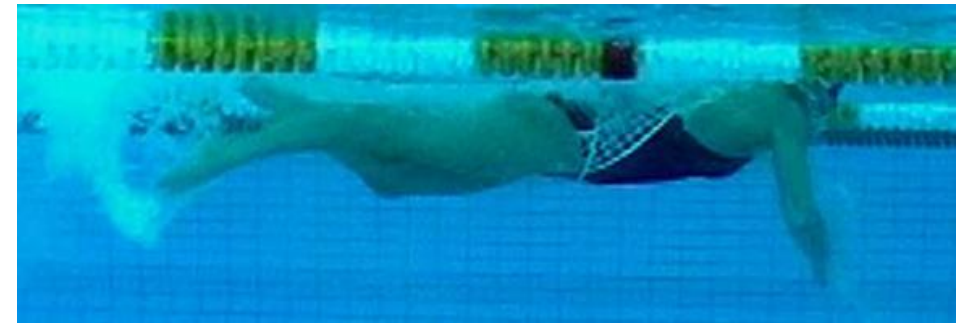
Katso videota ja sanallista vaiheet kiinnittäen huomiota käsivarren/kämmenen asentoon:

- veteen tullessa
- otteenhaussa
- vetovaiheessa
- vedon lopussa
- käden palautuksessa



# Krooliuinti: käsiliike

- **Veteen tullessa**
  - sormet edellä rennosti
- **Upotus (20-30cm) ja liu'utus**
- **Otteenhaku**
  - korkea kyynärpää, ranne tiukkana
- **Vetovaihe**
  - vartalon keskilinjaa pitkin, kiihtyvä
- **Vedon lopussa**
  - käsivarsi ojentuu lähes suoraksi
- **Käden palautus rennosti** pinnan päältä
  - (vrt. myräuinti, alkeisselkä)



# Krooliuinti: palautus

---

## Rennosti!

**MATALA**

**sormet kohti veden pintaa**

**aloitteleva uimari, uinnin opetus**

**kevyempi**

**palauttava uinti, kuntouinti**

**pitkän matkan uintiin**

**”Open arm” –suojaa olkapäätä**

**KESKI**

**100m**

**KORKEA**

**suora käsi**

**50m sprintti**





www.shutterstock.com · 104462102



# Mitä näet?

---



Kotiläksy: Katso krooliuinnin startti ja  
volttikäännös Pedanetistä!

# ISTU PARISI VIEREEN

---



# Selkäuinti: vartalon asento ja liike

---

Tehtävä pareittain:

<https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/vesiliikunta/uinti1/selkakrooli>

Katso videota ja sanallista vaiheet kiinnittäen seuraaviin seikkoihin:

- Vartalon asento ja liike
- Käsiliikkeiden ajoitus, rytmi
- Käsiliikkeen ajoitus suhteessa vartalon liikkeeseen



# Selkäuinti: vartalon asento ja liike

---

- **Vartalon asento ja liike**
- Virtaviivainen: korvat vedessä, katse katossa, lantio lähellä pintaa
- Vartalo kiertyy puolelta toiselle n. 45 astetta
- **Käsiliikkeiden ajoitus, rytmi**
- Vastakkainen, 'tuulimyllymäinen'
- **Käsiliikkeen ajoitus suhteessa vartalon liikkeeseen**
- Vartalo kiertyy käden painuessa veteen, vedon puolelle
- Käsivarsi nousee vedestä olkapää edellä, kylkiviiva pintaan!



# Selkäuinti: käsiliike

Tehtävä pareittain:

<https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/vesiliikunta/uinti1/selkakrooli>

Katso videota ja sanallista vaiheet kiinnittäen huomiota käsivarren/kämmenen asentoon:

- veteen tullessa
- otteenhaussa
- vetovaiheessa
- vedon lopussa
- käden palautuksessa



# Selkäuinti: käsiliike

- **Veteen tullessa**
- pikkusormi edellä
- **Otteenhaussa**
- upota käsivarsi, valm. korkea kyynärpää
- **Vetovaiheessa**
- ranne tiukkana! Korkea kyynärpää.
  - (ylöspyyhkäisy)
- **Vedon lopussa**
- Käsivarsi ojentuu
  - (alaspyyhkäisy/loppupainallus)
- **Käden palautuksessa**
- Käsivarsi suorana



# Selkäuinti: käden palautus

---



# Selkäuinti: potkut

Tehtävä pareittain:

<https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/vesiliikunta/uinti1/selkakrooli>

Katso videota ja sanallista vaiheet kiinnittäen huomiota

- jalkojen ja jalkaterien liikkeeseen
- suhteessa veden pintaan



# Selkäuinti: potkut

- **Jalkojen ja jalkaterien liikkeeseen**
  - potku lähtee alaselästä / lantiosta
  - lähes suora jaloin, joustavin polvin
  - nilkat rennosti ojentuneina (ukkovarpaat 😊 )
- 
- **Suhteessa veden pintaan**
  - vain varpaat rikkovat veden pinnan
    - Ei polvet!



# Selkäuinti: mitä näet?

---



## **Vartalon asento**

Lantio ja jalat liian syvällä

## **Pään asento**

Katse katossa +

Korvat vedessä +

## **Potku**

Lantio koukistuu liikaa

Polvet koukistuvat liikaa

# Selkäuinti: mitä näet?

---



## Vartalon asento

Lantio ja jalat liian syvällä

## Vartalon kierto

Vartalo ei kierry

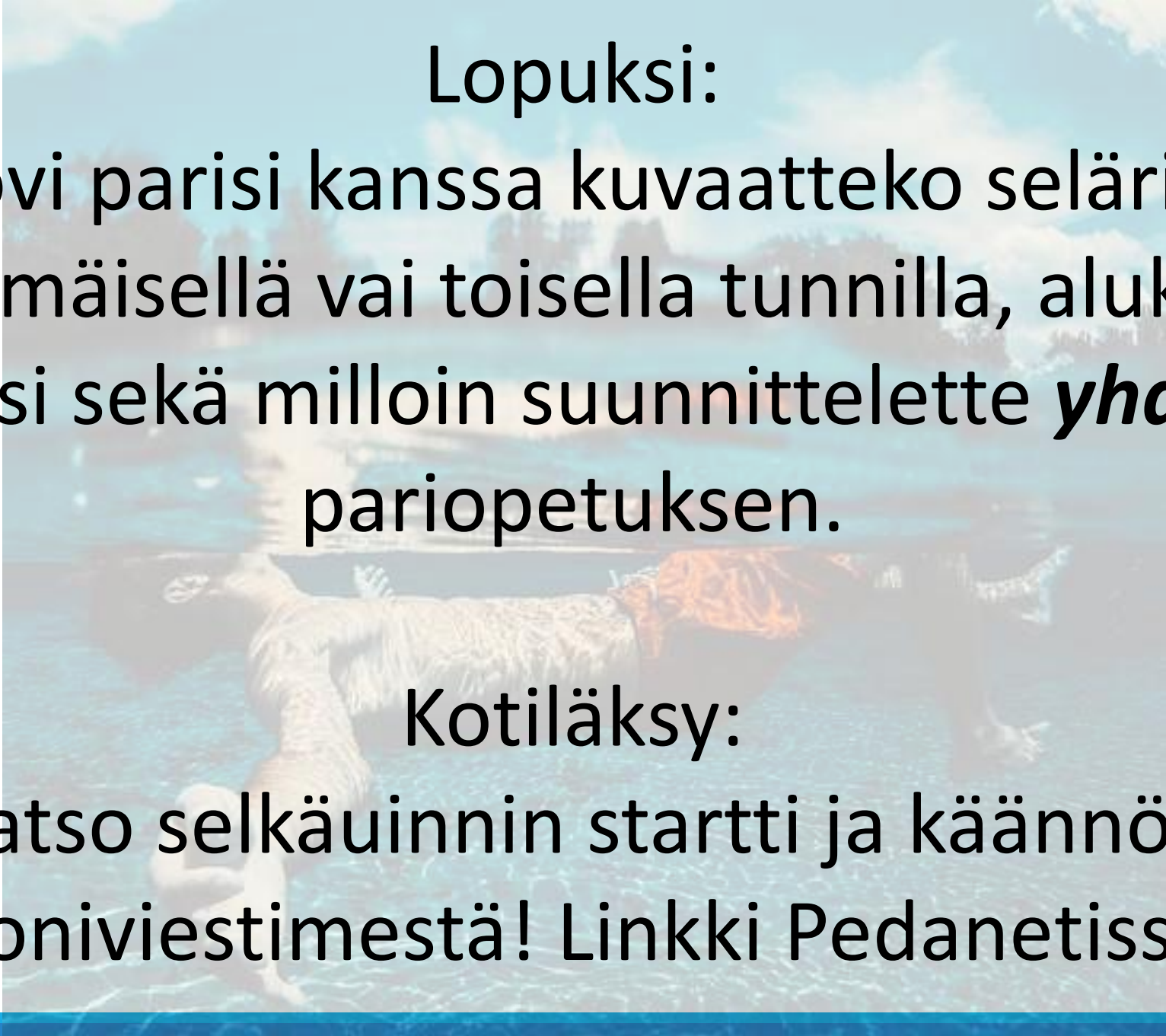
## Pään asento

Katse katossa +

## Käden palautus

Pikkusormi edellä +

Käsivarsi kohtuullisen suorana +



Lopuksi:

Sovi parisi kanssa kuvaatteko selärin ensimmäisellä vai toisella tunnilla, aluksi vai lopuksi sekä milloin suunnittelette ***yhdessä*** pariopetuksen.

Kotiläksy:

Katso selkäuinnin startti ja käännös Moniviestimestä! Linkki Pedanetissä.

# Rintauinti: Käsiveto ja hengitys

---

## Käsivedon vaiheet

- liu'utus
- sivulle vienti ja otteenhaku
- sisäänpyyhkäisy
- palautus



shutterstock.com • 241651819

# Rintauinti: Käsiveto ja hengitys

## Käsivedon vaiheet

- liuku
- sivulle vienti ja otteenhaku
- sisäänpyyhkäisy
- palautus



Tehtävä pareittain:

<https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/vesiliikunta/uinti1/rintauinti>

Katso videota ja sanallista vaiheet kiinnittäen seuraaviin seikkoihin:

- Kämmenten liikerata kyynärpäiden liikerata huomioiden
- Kiinnitä huomiota etenkin kämmenten suhde hartialinjaan.
- Hengityksen ajoitus
- Pään ja niskan asento
- Tee muistiinpanoja



# Rintauinti: Käsiveto ja hengitys

Käsivedon vaiheet

## I – Y – SCOOP – SHOOT

Liuku I

- Kasvot vedessä uloshengitys
- sivulle vienti ja otteenhaku Y

Sisäänpyyhkäisy **SCOOP**

- Sisäänhengitys (neutraali asento)
- Kiihtyvä
- KÄMMENET PYSYVÄT HARTIALINJAN ETUPUOLELLA!

Palautus **SHOOT**

- Kädet syöksyvät liukuun pään painuessa käsien väliin

Tehtävä pareittain

<https://monivideo.fi/monivideo/ikunta/uinti1/rintauinti>

Katso videota ja sanallista vaiheet kiinnittäen seuraaviin seikkoihin:

- Kämmenten liikerata kyynärpäiden liikerata huomioiden
- Kiinnitä huomiota etenkin kämmenten suhde hartialinjaan.
- Hengityksen ajoitus
- Pään ja niskan asento
- Tee muistiinpanoja

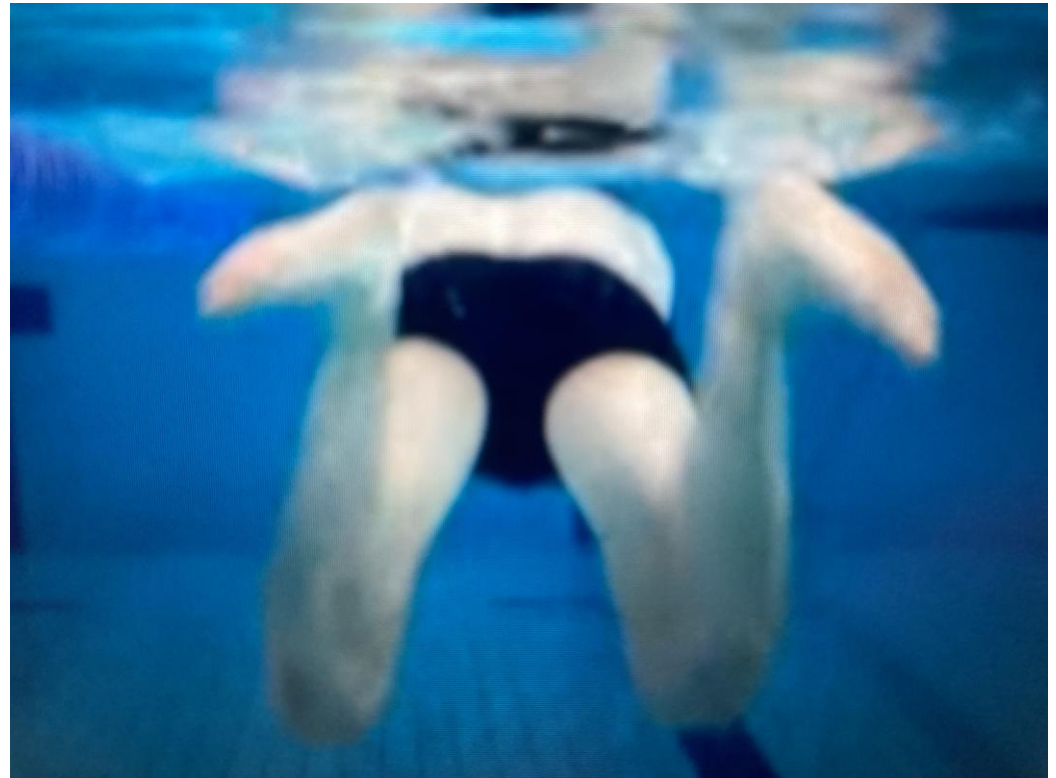


# Rintauinti: potku

---

## Potku vaiheet

- palautus
- otteenhaku
- sisäänpyyhkäisy
- liuku



# Rintauinti: potku

---

## Potku vaiheet

- palautus
- otteenhaku
- sisäänpyyhkäisy
- liuku



## Tehtävä pareittain:

<https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/vesiliikunta/uinti1/rintauinti>

- Katso videota ja sanallista vaiheet kiinnittäen seuraaviin seikkoihin:

- Nilkan asento
- Jalkaterien suhde polviin
- Lantiokulma (etenkin palautuksessa)
- Ajoitus suhteessa käsivetoon



# Rintauinti: potku

## Potku vaiheet

### Palautus

- Nilkat koukistuvat, kannat lähelle pakaroita
- Varpaat osoittavat sivulle

### Otteenhaku

- Jalkaterien sivulle vienti

### Sisäänpyyhkäisy

- Kaarevasti polvien ulkokautta
- Kiihtyen
- Eteenpäin vievä

### Liuku

- Jalkaterät yhteen

### Tehtävä

<https://www.youtube.com/watch?v=...>

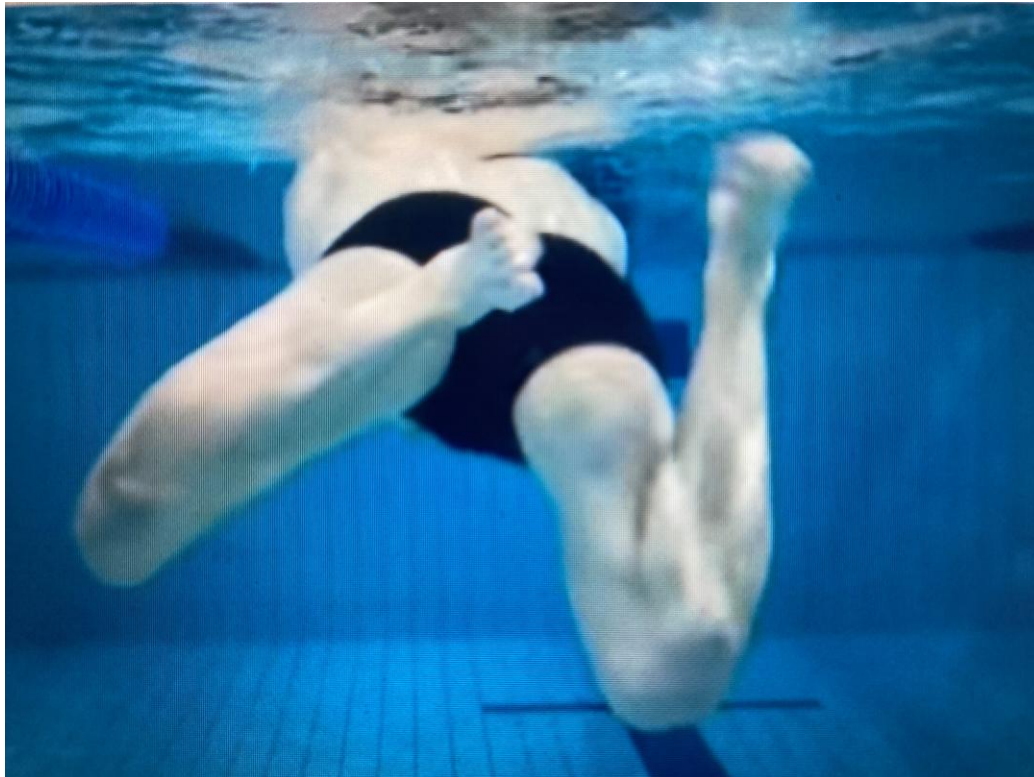
- Katso videota ja sanallista vaiheet kiinnittäen seuraaviin seikkoihin:

- Nilkan asento
- Jalkaterien suhde polviin
- Lantiokulma (etenkin palautuksessa)
- Ajoitus suhteessa käsivetoon



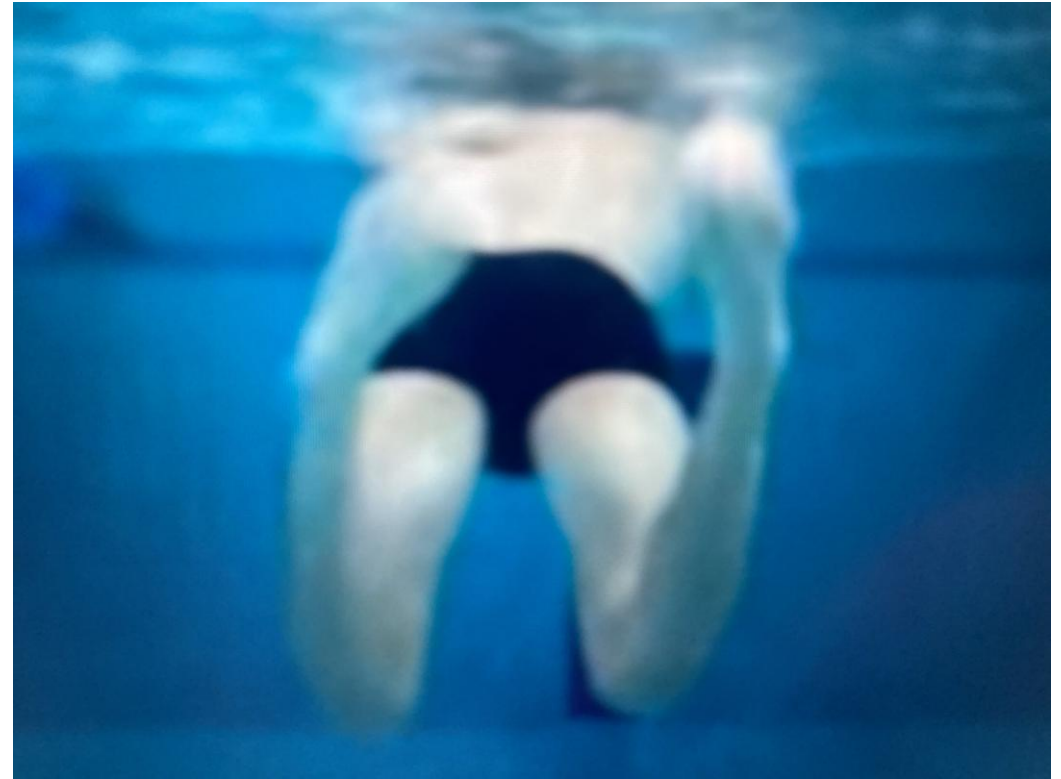
# Rintauinnin potku: mitä näet?

---



# Rintauinnin potku: mitä näet?

---



# Rintauinnin muistilista

---

- Rytmi: käsiveto – potku – liuku
- Liuku tärkeä! SHOOT
- Kasvot veteen + uloshengitys
  - Niskan neutraali asento myös sisäänhengityksessä: ergonomia
  - Muotovastuksen minimointi
- potkun palautuksessa mahdollisimman suuri lantiokulma
  - Vastaliikkeiden eli vastuksen minimointi
- nilkat koukussa koko potkun ajan
  - Liu'ussa jalat puristetaan yhteen ja nilkat ojentuvat
  - Virtaviivainen asento

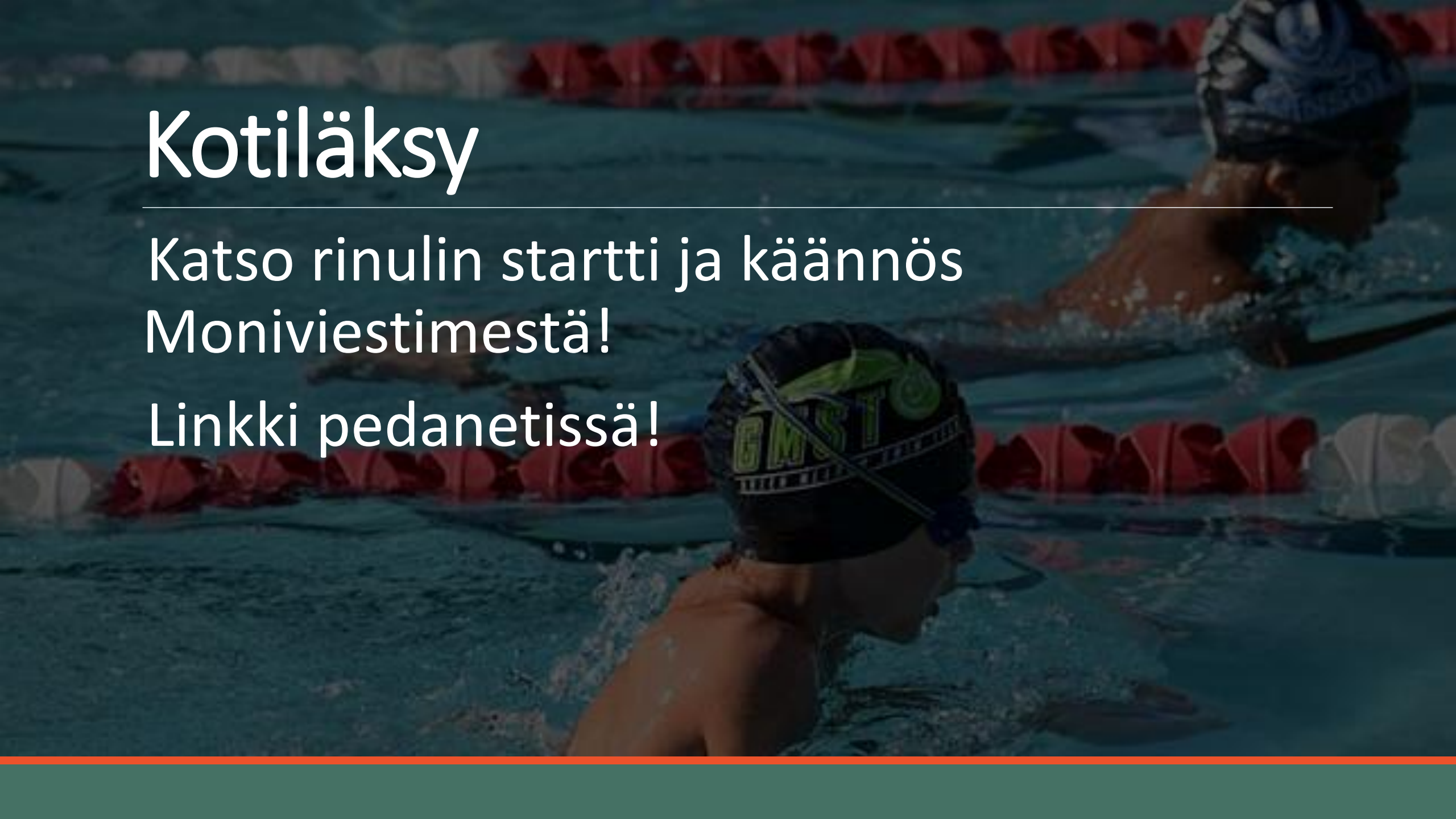


# Kotiläksy

---

Katso rinulin startti ja käännös  
Moniviestimestä!

Linkki pedanetissä!







Huippuhetkiä altaalle!

# Lähteitä:

mm.

Hakamäki, J., Läärä, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Keskinen, I., Pantzar, T. ja Liinpää, S. 2018. Uimaopetuksen käsikirja. Docendo, Jyväskylä.

Maglischo, E. 2003. Swimming Fastest. Human Kinetics,

Saari, S., Salin, K. & Palomäki, S. 2021. Hukuttaako resurssipula vesiliikunnan opetuksen yläkouluissa ja toisella asteella. Liikunta & Tiede, 58(4), 52-56.

Lähde:

Stallman, Robert Keig; Moran, Kevin Dr; Quan, Linda; and Langendorfer, Stephen (2017) From Swimming Skill to Water Competence Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future International Journal of Aquatic Research and Education: Vol. 10: No. 2 , Article 3.

Moniviestin:

<https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/vesiliikunta/uinti1/>

Vesiliikunta yläkouluissa ja toisella asteella webinaari 22.4.2021

\* [https://m3.jyu.fi/jyumv/ohjelmat/sport/liikunta/vesiliikunta/vesiliikunta-ylakouluissa-ja-toisella-asteella-webinaari/mediaview?searchterm=vesiliikunta polkuavain sukellus5](https://m3.jyu.fi/jyumv/ohjelmat/sport/liikunta/vesiliikunta/vesiliikunta-ylakouluissa-ja-toisella-asteella-webinaari/mediaview?searchterm=vesiliikunta%20polkuavain%20sukellus5)