

# EDELLISELLÄ KERRALLA 6.2.2026

- EDELLISEN KERRAN KUULUMISET JA KYSYMYKSET
- VÄLINEENKÄSITTELYÄ MONIPUOLISESTI:
  - hernepussi ja/tai häntäpallo jokaisella: heitto molemmin käsin, kiinniotto molemmin käsin -> yhdellä kädellä heitto ja samalla kädellä kiinniotto -> vaihtaen
  - palloilla vieritys, pompotus, kuljetus, heitto
  - puskupallo: kaksi joukkuetta: pienemmillä palloilla jättipallo rajan yli
- TEORIAOSUUDESTA: MOTORISET PERUSTAIIDOT -> VÄLINEENKÄSITTELY
- KÄYTÄNNÖSSÄ VIELÄ ESIMERKKEJÄ:
  - sulkapallomailat ja sulat, sählymailat ja pallot
  - Voimistelunauhat (myös havaintomotoriikkaa tietysti): tasot, suunnat/pyörivä vs. sik sak –liike, ajoittaminen ym.
  - Ihan lopuksi herne'hahmot': venyttelyt 😊

# ESIMERKKEJÄ TÄLLE KERRALLE EDELLISKERRAN HARJOITTEISIIN VIELÄ

- UINNIN MEKANIikkaa HIUKAN KESKUSTELUA VESIPELASTUKSEEN LIITTYEN
- VANTEILLA VIERITYS, PYÖRITYS, LÄPIMENO, KISAILUT,
- ULTIMATE, VÄLINEET: LIIVIT, PEHMOFRISBEE  
SÄÄNNÖT: 2X2 JOUKKUEtta. VÄLINEEN KANSSA EI SAA LIIKKUA, ELI VÄLINETTÄ SYÖTEllÄÄN JOUKKUELAISTEN KESKEN.

# ALAKOULUN 3-6 LUOKAT

## TAVOITE:

- UIMATAITO, JOLLA OPPILAS KYKENEÉ LIIKKUMAAN Y

## KUUDENNEN LUOKAN LOPUSSA OSAAMISEN K

- 5: O P I L A S O S A A L I I D A 1 0

- 7: O

- 8: O

(OSA

- 9: O P

## HENGEN

TUNNISTA

MEROON 112 JA

PELASTAA

(TO/OJENNUS) MENEMÄTTÄ ITSE VETEEN.

VALTAVA MÄÄRÄ ERILAISIA VALMIIKSI MIETITYJÄ  
KEHITTELYJÄ JA HARJOITTEITA LÖYTYY  
SUOMEN UIMAOPETUS- JA HENGENPELASTUSLIITON  
NETTISIVUILTA

# ALTAALLA 13.2.

## **VÄLINEEN KÄSITTELYÄ JA HAVAINMOTORIIKKA MONIN TAVOIN VEDESSÄ 'ISTUJAT' APUOPETTAJINA ANTAMASSA YKSILÖLLISTÄ PALAUTETTA JOKAISELLE**

- LÖTKÖPÖTKÖT KAIKILLA:
  - ERILAISIA VERSIOITA ETENEMISESTÄ LÖTKÖN KANSSA
  - HYPPYNARU
  - KUPERKEIKAT/REKKITANKO
  - PELASTUSLAUTTA
- UIMALAUDOILLA VEDEN VASTUKSEN HAHMOTTAMISTA:
  - PAINA LAUTA POHJAAN/VIE LAUTA POHJAAN
  - VUOROTAHTIPOTKUT (NILKKOJEN ASENNON KONKRETISOINTI)
  - ISTU/SEISO LAUDAN PÄÄLLÄ
  - VEDENPOLKEMINEN
  - RINTAUINNIN POTKUT