

Kelluminen osana uintitaitoja

Kelluminen on olennainen osa vedessä toimimista. On tärkeää opettaa oppilaalle, kuinka vedessä kellutaan, sillä taidon osaaminen antaa mahdollisuuden levätä vedessä, esimerkiksi voimien loppuessa. Ennen varsinaisen uimataidon opettelua tulee harjoitella kellumista, mikä auttaa siirtymään oikeiden uintiasentojen ja tekniikoiden pariin.

Ennen kuin aletaan harjoitella kellumista, on tärkeää totuttautua veteen hyvin. Ryhmissä oppilaiden välillä voi olla suuriakin taitoeroja, sillä osa ei välttämättä ole käynyt vapaa-ajalla ollenkaan uimassa, kun taas toisilla uimataito voi olla jo varmallalla pohjalla. Vedessä oleminen voi siis monelle olla vierasta ja tuntua alkuun pelottavalta. Esimerkiksi pään laittaminen kokonaan veteen voi olla epämukavaa. Veteen totuttelulle kannattaa siis antaa aikaa.

Totuttautuminen voidaan aloittaa tutustumalla veden ominaisuuksiin esimerkiksi erilaisten leikkien avulla. Kellumiseen voidaan johdattaa kokeilemalla erilaisia kelluvia leluja ja välineitä. Näiden avulla voidaan pohtia sitä, miksi tietyt esineet kelluvat.

Opettajan tulisi huomioida kaikki oppilaat, oli heidän taitotasonsa mikä tahansa. Erilaiset taitotasot luovatkin haastetta opettaa uimataitoja, ja tässä tapauksessa kellumista. Kellumisen ydinkohdat kannattaa pitää mielessä, joista voi antaa oppilaille palautetta ja tukea näiden kohtien toteutumista. Opettajan on myös hyvä rohkaista oppilasta yrittämään kannustuksen ja positiivisen palautteen myötä sekä luoda hänelle tunne, että vedessä on turvallista olla.

Eriyttäminen kellunnan opettelussa:

- Syvyyden vaihtelu
 - Aloittelijat voivat kokeilla matalassa päädyssä niin, että kädet yltävät pohjaan
- Apuvälineiden käyttö
 - Lötköpötkö, kelluntalautat, yksilölliset apuvälineet
- Opettajan tuki ja avustus tarvittaessa
- Monikanavainen näyttö harjoituksesta.
 - ohje sanallisesti sekä myös näyttö, kuinka harjoite tehdään.

- Lisäksi kuvien käyttö auttaa lapsia hahmottamisessa.

Olemme koonneet alle muutaman kelluntaa harjoittavan leikin sekä ydinkohdat ja kuvat muutamasta kellunta-asennosta. Lisäksi papunetistä löytyy kuvia, joita on hyvä hyödyntää uimahallitilanteessa strukturoinnin tukena. Alla on myös videopätkiä, joissa harjoitellaan erilaisia kelluntoja.

KILPIKONNAKELLUNTA:

<https://www.youtube.com/watch?v=KfJcNczgnC4>

1. Vedä keuhkot täyteen ilmaa
2. Laita jalat kippuraan ja ota ne käsillä syleilyyn
3. Laita leuka rintaan
4. Puhalla veden alla kuplia

Kellunta-asennosta poistuminen

1. Irrota ote jaloista
2. Laita jalat pohjaan ja suorista itsesi

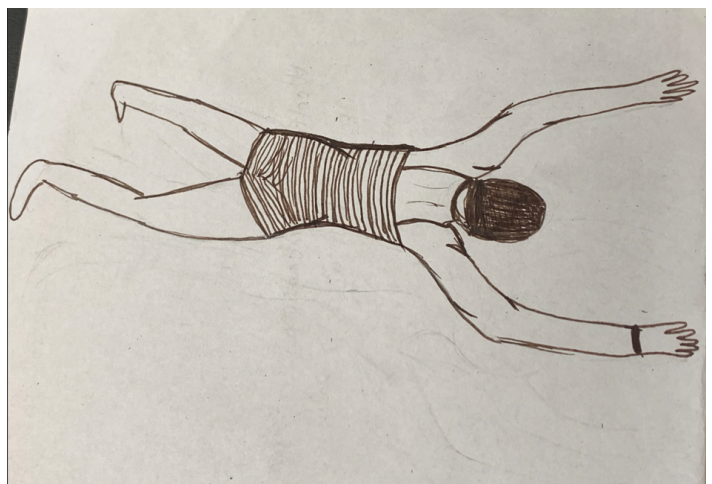


MERITÄHTI KELLUNTA

VATSALLAAN

<https://www.youtube.com/watch?v=Y4x-vd2ewug>

1. Ojenna kädet x-asentoon
2. Kyykisty
3. Työnnä kasvot veteen
4. Suorista jalat
5. Muista ojentaa raajat!



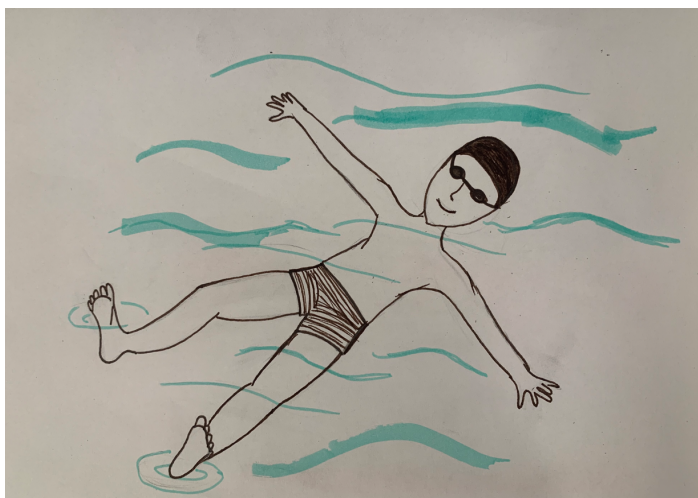
Huomioi:

- raajat suorina ja katse alaspäin, muuten keho lähtee vajoamaan pohjaan

SELINKELLUNTA

<https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/liikunta/vesiliikunta/vesiliikunta-keskinen/uinti1/selinkellunta>

1. Ojenna kädet suoraksi vartalon viereen
2. Koukista polvet ja kuvittele, että istuisit tuolille
3. Paina pääsi veteen niin, että korvat peittyvät
4. Suorista jalat ja kellahta X-asentoon



Huomioi:

- Hyvässä selinkellunnassa korvat ovat vedessä, katse kohti kattoa ja lantio lähellä veden pintaa
- Polvia koukistamalla voi helpottaa kellumisasennossa pysymistä!

Harjoitukset / leikit:

‘Iso puu kaatuu’

Opettaja sanoo / sanotaan yhteen ääneen ‘iso puu kaatuu’ ja sen jälkeen lähdetään nojaamaan taaksepäin ja päästään selinkelluntaan. Tämä voisi olla ensimmäinen harjoitus selinkelluntaa opetellessa.

Kelluntaharjoitus pareittain:

Oppilaat ottavat parin, joista toinen menee kellunta-asentoon ja toinen ottaa käsistä kiinni ja vetää. Tämä auttaa esimerkiksi oppilaita, joilla on vaikeuksia löytää oikea kellunta-asento.

Hippaleikki erilaisilla kelluntatyyleillä

Yksi on hippa ja yrittää ottaa muita kiinni. Turvassa on silloin, kun menee kellunta-asentoon. Voidaan sopia, mikä kellunta otetaan ja sitä voidaan myös vaihtaa leikin aikana. Voidaan leikkiä myös niin, että saa käyttää vapaavalintaista kelluntaa.

Virtaus

Tehdään piiri ja otetaan käsistä kiinni jonka jälkeen pyöritään. Kun pyöriminen lopetetaan, ojennetaan raajat ja kellahdetaan selinkelluntaan.

Lähteet:

Durchman, K. & Jokitalo, M. 2004, Taitavaksi vedessä. Soveltavaa uinnin opetusta erityistukea tarvitseville uimareille. Tampere: Tammerpaino Oy.

Huovinen, P, Huovinen, T, 2019. Vesiliikunnan soveltaminen. Opetusmateriaali. Jyväskylän yliopisto

Toivonen, A., Kauttio, T., Kujanpää, S., Nevalainen, M., Rinkinen, H. & Saavalainen, A. 2014. Monien mahdollisuuksien erityisuinti.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (SUH) 2015. Kelluminen. <https://www.youtube.com/watch?v=KfJcNczgnC4>