

Käytännön materiaalia - Vesiliikunta

PÄIN- JA SELINKELLUNTA

Kellumisen vaiheita

1. JALKOJEN IRROTTAMINEN POHJASTA

Ei vielä varsinaista kelluntaa. Tarkoituksena nostaa jalkoja pinnan lähelle.

Harjoituksia:

1. Hyppy vedessä niin, että mahdollisimman moni osa vartalosta tulee pinnan päälle.
2. Hypätään nostaen varpaita samaan aikaan ylös niin, että ne jäisivät pinnan päälle.
3. Jalkapallomaalivahti: hypätään "torjumaan" palloa heittäytyen veden pinnalle.
4. Puu kaatuu: kaadutaan selälleen tai vatsalleen kuin puu ja tarkastellaan mitä tapahtuu.

Avustaminen: Jos oppilas on arka, voidaan tukea veteen "kaatumista" tukemalla esimerkiksi selästä siten, että oppilaan kasvot eivät mene veden alle, mutta päästään kuitenkin tavoitteeseen eli saadaan kuitenkin jalat irti pohjasta.

2. VAAKA-ASENTOON TOTUTTAUTUMINEN

Aikaa vievä harjoite. Hyvä aloittaa vaaka-asennosta seisomaan nousemisen opettelulla.

Harjoitus: Kellunta-asennosta seisomaan nouseminen

1. Polvien ja lantion koukistus
2. Pään nostaminen ylös
3. Käsiveto veden alla

Avustaminen: Tärkeää turvallinen ilmapiiri ja tuki, joka mahdollistaa rennon asennon löytämisen.

3. SELINASENTO

Vartalon rentouden löytäminen tärkeää.

Harjoitus: Vedessä selällään makoilu niin, että oppilaan pää on portailla tai viistopohjaisen altaan pohjassa niin, että jalat ovat syvemmällä.

1. Korvat vedessä
2. Pää ja vartalo rentona
3. Napa lähellä pintaa
4. Rauhallinen hengitys suun ja nenän kautta

Kun tämä sujuu → siirrytään rauhallisesti syvemmälle.

Avustaminen: Oppilas voi ottaa käsillä (lantion kohdalla) tukea pohjasta. Syvemmälle siirryttäessä opettaja tukee lantion alta tai pään takaa hartioiden alta.

4. PÄINASENTO

Vartalon rentouden löytäminen tärkeää.

Harjoitus: Vedessä vatsallaan makoilu viistopohjaisen altaan matalassa päässä.

1. Kasvot vedessä
2. Pää ja vartalo rentona

Kun tämä sujuu → siirrytään rauhallisesti syvemmälle.

Avustaminen: Oppilas voi ottaa käsillä (kylkien kohdalta) tukea pohjasta. Syvemmälle siirryttäessä opettaja tukee lantion alta tai pään puolelta olkapäiden alta.

5. MENO SELINKELLUNTAAN

Varsinainen selinkellunta ja siihen meneminen.

Harjoitus: Kyykistytään veteen niin, että olkapäät ja hartiat ovat vedessä. Tämän jälkeen kallistutaan taaksepäin rauhallisesti selinkellunta-asentoon ja ponnistetaan jalat pois pohjasta, napa lähelle pintaa ja jäädään selinkelluntaan. Kädet ja jalat ovat rentoina sivuilla.

1. Korvat vedessä
2. Pää ja vartalo rentona
3. Napa lähellä pintaa
4. Rauhallinen hengitys suun ja nenän kautta

5. Kädet ja jalat rentoina sivuilla

Avustaminen: Opettaja voi tukea oppilasta lantion alta tai pään puolelta olkapäiden alta. Tämän jälkeen opettaja alkaa keventämään avustusta ja selittää koko ajan oppilaalle, mitä tapahtuu. Hiljalleen oppilas luottaa veden nosteeseen ja avustuksen voi jättää pois. Myös pötköä voidaan käyttää avustuksena selän puolella.

6. MENO PÄINKELLUNTAAN

Varsinainen päinkellunta ja siihen meneminen.

Harjoitus: Kallistutaan eteenpäin rauhallisesti ja viedään katse kohti pohjaa. Kädet ja jalat ojennetaan rennosti sivuille ja jäädään päinkelluntaan.

1. Kasvot vedessä ja katse kohti pohjaa
2. Pää ja vartalo rentoina

Avustaminen: Opettaja voi tukea oppilasta lantion alta tai pään puolelta olkapäiden alta. Myös pötköä voidaan käyttää avustuksena vatsan alla.

Lisää harjoitteita ja leikkejä kellunnan harjoitteluun:

- SUH, Vesitaitojen ABC - Kun haluat oppia kellumaan:

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

- **Meritähti kellunta:** Oppilas menee meritähti kelluntaan (joko päin- tai selinkellunta). Opettaja tai toinen oppilas koittaa hieman vetää tai pyörittää kelluvaa oppilasta jostain raajasta.

- **Ambulanssihippa:** Valitaan yksi hippa. Kun hippa saa kiinni, tulee jäädä paikalleen ja laittaa "pillit päälle". Piippaavan oppilaan voi pelastaa kuljettamalla hänet altaan reunalle. Kuljettaminen tapahtuu niin, että kuljetettava kelluu selinkellunassa ja kuljettaja ottaa kainaloiden alta otteen.

- **Iloinen pallo:** Opettaja pomputtaa palloa veteen. Oppilaat liikkuvat pomputtelun mukana. Kun opettaja lopettaa pomputtelun, oppilaat menevät päin- tai selinkelluntaan. Kun opettaja jatkaa pomputtelua, oppilaat lähtevät taas liikkeelle.

- **Taikurihippa:** Hippa on taikuri. Kun hippa saa kiinni, niin hän sanoo kellunnan, jonka kiinni jäänyt tekee ennen kuin on taas vapaa. Apuvälineenä voidaan käyttää pötköä.

- **Kilpparipyörre:** Oppilaat liikkuvat juoksevat allasta ympäri piiri muodostelmassa. Kun vauhtia on tarpeeksi opettaja huutaa "kilpparipyörre", jolloin kaikki ottavat kilpikonnakellunta asennon. Veden virtaus kuljettaa kippareita allasta ympäri.

- **Kuvitellaan, että ollaan lumienkeitä:** Opettaja keksii erilaisia tehtäviä oppilaille, jotka kehittävät oppilaan kellumistaitoja:

→ "Kuvitellaan, että maataan uimapatjan päällä vatsallaan"

→ "Kuvitellaan, että maataan uimapatjan päällä selällään"

→ "Kuvitellaan, että kaadutaan lumihankeen selälleen ja tehdään lumienkeitä"

→ "Kuvitellaan, että ollaan kilpikonnia, jotka kelluvat vedessä" (ohjataan oppilaita kilpikonna-asennossa: jalat koukkuun ja otetaan säärystä kiinni, jolloin selkä tulee veden pinnan yläpuolelle.)

→ "Kokeillaan mitä tapahtuu, kun kilpikonna-asennossa puhalletaan keuhkot mahdollisimman tyhjäksi."

Kellunnan avustuksesta:

- Käytetään lötköpötköä selän/vatsan alla tukemassa

- Opettaja avustaa hartioista tukemalla → aloitetaan tukemalla myös selästä, ja vähennetään avustusta ensin selästä ja sitten enään hartioista kiinni pitämällä



Kuvat: SUH:n materiaalipankki

Lähteet

Keskinen, I., Hakamäki, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J. & Pantzar, T. (2016). *Uimaopetuksen käsikirja* (5. laitos.). Docendo Oy.

Kuvat: SUH:n materiaalipankki.

<https://www.suh.fi/materiaalipankki?fid=118>