

# NÄIN OPIT LIUKUMAAN



**1.**

**Erilaisia harjoitteita liukumisen opetteluun**

**2.**

**Apuvälineitä liukumisen harjoitteluun ja niiden käyttö**

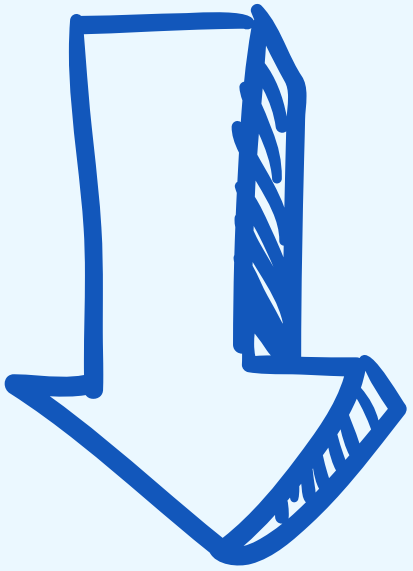
**3.**

**Yleisimmät virheet liukuessa**

# Esimerkkiharjoitteita

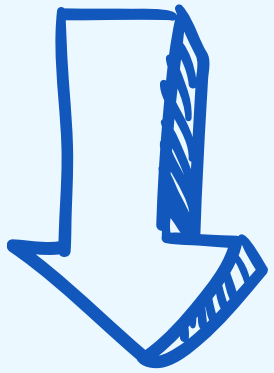
## 1. Harjoitus

Harjoittelemisen kannattaa aloittaa kuivaharjoitteluna, jotta liike hahmottuu lapselle. Aikuinen näyttää mallia ja lapsi toistaa perässä.



## 2. Harjoitus

Kun lapsi ymmärtää, mikä liukuasento on, aikuinen voi ensiksi altaassa vetää liukuasennossa olevaa lasta pitkin allasta. (Leikitään kelluvaa tukkia)

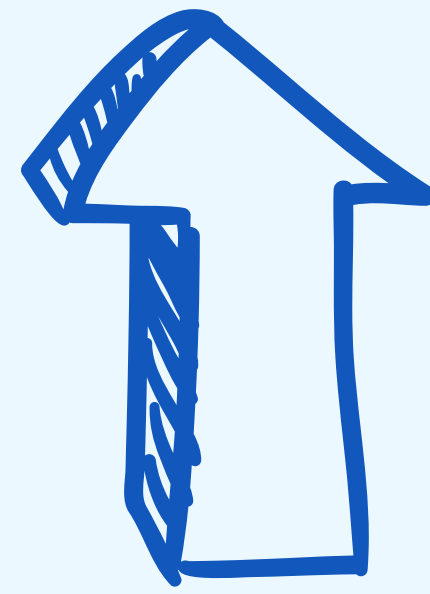


## 3. Harjoitus

Seuraavaksi lapsi voi alkaa jo itse harjoittelemaan liukua. Oikeaoppisen liukuasennon lisäksi ponnistaminen on tärkeää. Tätä taitoa on hyvä harjoitella ensiksi rappusilta tai matalasta pohjasta (Toivonen ym. 2014).

## 5. Harjoitus

Liukukisa! Jokainen saa 2-3 yritystä (jotta mahdollisuus parantaa omaa tulosta). Muista leikkimielisyys 😊



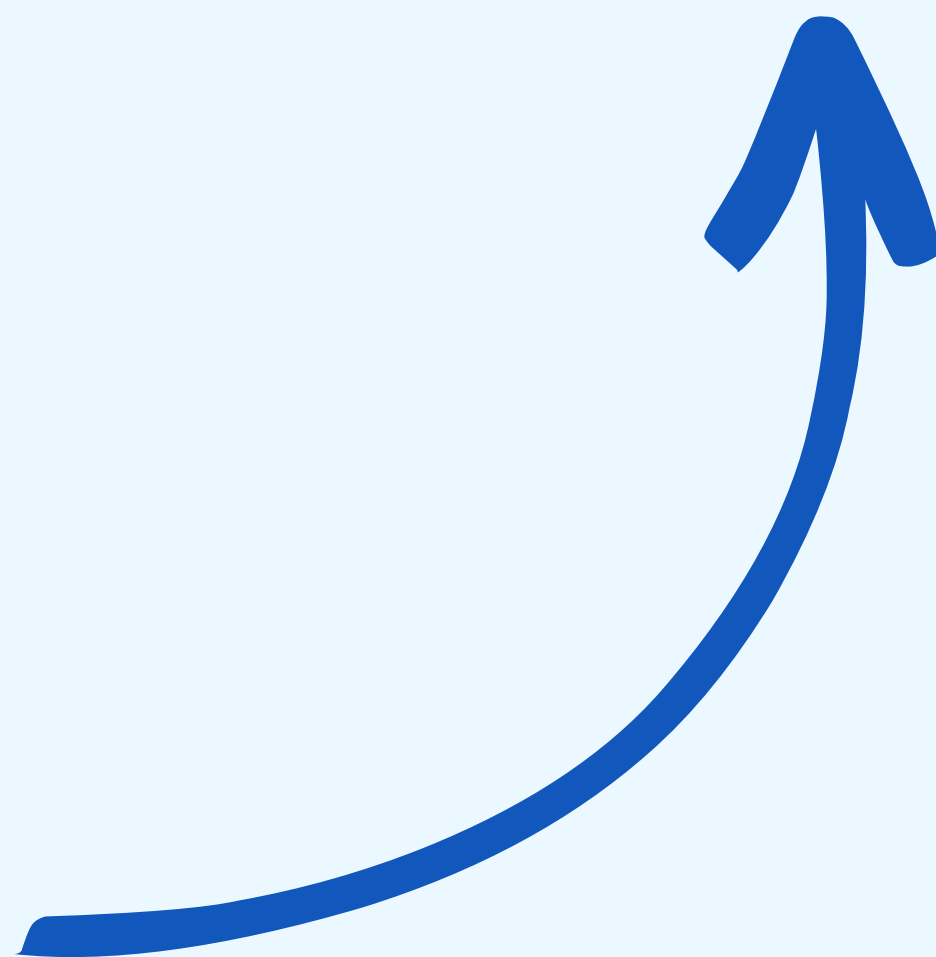
## 4. Harjoitus

Kun liuku alkaa sujua, voidaan leikkiä raketti vs lentokone -leikkiä.

**Raketti:** Tiukka liukuasento

**Lentokone:** Kädet auki niin kuin lentokoneen siivet.

Vertaillaan kummalla tyyllillä pääsee pidemmälle/nopeammin.





**Kuva 1.**

Kuvassa 1. liukumisen apuvälineenä on "vesinuudeli/pötkylä", jossa avustaja ottaa pötkön päädyistä kiinni ja avustettava menee pötkön päälle makaamaan. Tästä asetelmasta on helppoa lähteä kuljettamaan avustettavaa eteenpäin. Pötkylä tuo pienen kellutuksen lantion seudulle



**Kuva 2.**



**Kuva 2.1**

- Kuvassa 2 lapsi on ponnistamassa renkaan läpi ja kuvassa 2.1 jo virtaviivaisessa liukuasennossa.
- Harjoitetta pystyy soveltamaan esimerkiksi sillä, kuinka syväälle renkaan laittaa veteen.
-



**Yleisimmät virheet lapsilla on, että jalat eivät ole yhdessä vaan aukeavat sekä kämmenet eivät pysy päällekkäin vaan kädet ovat erillään.**

**Aikuinen voi ohjeistaa lasta olemaan kuin raketti eli sekä jalat että kädet ovat tiukasti yhdessä ja ponnistetaan kovaa. Lisäksi lasta voi ohjeistaa pitämään käsiä kiinni esimerkiksi peukalo-otteella, jolloin kädet pysyvät paremmin johtamassa liukua (Toivonen ym., 2014 ).**

Jalkojen liimaaminen  
yhteen tai käsien  
liimaaminen korviin  
toimii hyvänä  
konkreettisena  
vinkkinä lapselle

## Lähteet:

**Toivonen, A., Kauttio, T., Kujanpää, S., Nevalainen, M., Rinkinen, H. & Saavalainen, A. (2014.) Monien mahdollisuuksien erityisuinti. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry.**

