

Pirjo Huovinen & Terhi Huovinen (2013). Vesiliikunnan soveltaminen. Opetusmateriaali. Jyväskylän yliopisto.

## LEIKIT SOVELTAVASSA UIMAOPETUKSESSA

Monet perustaidot voidaan soveltavassa uimaopetuksessa opettaa erilaisten leikkien avulla, sillä leikki on lapsille luonnollinen tapa oppia. Käyttäen vettä leikkipaikkana, sekä lapset että aikuiset oppivat tuntemaan veden ominaisuudet miellyttävällä tavalla. Leikin avulla vedessä opitaan tuntemaan liikettä, tasapainoa ja stabiilitettä: kuinka voidaan muuttaa kehon asentoa ja muotoa vedessä, turbulenssia sekä hengityksen hallintaa.

Vammaiset henkilöt jäävät monesti ilman ryhmäliikunnan kokemuksia ja iloa. Kuitenkin altaassa, jossa ollaan ilman liikkumiseen tarvittavia apuvälineitä, voidaan saavuttaa suurempi integraatio ja osallistua tasavertaisen ryhmäliikuntaan. Ryhmätyöskentelyn etuja ovat mm.

- à Uimarit, joilla on ymmärtämisen vaikeuksia, voivat oppia ryhmässä matkimalla toisia
- à Uimarit, jotka ovat taitavia ja kunnostautuvat erilaisissa harjoitteissa, auttavat toimintakyvyltään heikompia yrittämään lujemmin
- à Arat uimarit saavat mallia rohkeammista ja uskaltavat yrittää uusia tehtäviä
- à Uudet avustajat voidaan ottaa mukaan työskentelyyn ja he oppivat samalla, kun toimivat itse avustajina
- à Allastila käytetään taloudellisemmin

## LEIKKIEN MUODOSTELMAT

Kun tarvitaan jokaiselle uimarille avustaja, käytetään seuraavia symboleita:

**U = uimari**

**A =avustaja**

Alkuasetelmien vaihtelevuus lisää mielenkiintoa. Seuraavat muodostelmat on helppo soveltaa ohjelman etenemiseen:

1. Piiri, jossa joka toinen on U ja A
2. Piiri, jossa U on A:n edessä kasvot keskustaan
3. Rivi, jossa joka toinen U ja A, tällöin tarvitaan yksi ylimääräinen A rivin toiseen päähän.
4. Rivi, jossa U on A:n edessä tai takana
5. Jono, jossa U ja A vuorottelevat, kasvot kaikilla etenemissuuntaan
6. Sokin sokin altaassa U ja A pareittain.

## Leikkien suunnittelu ja ohjaaminen:

(1) *Leikin tavoite.* Valitse leikki sen mukaan, mitä taitoa on tarkoitus opettaa: perusliikkeet, tasapaino, asennon muutokset, hengityksen hallinta, pään kontrollointi, turbulenssin ja nosteen hyväksikäyttäminen, veden polkeminen, kelluminen, työntövoima ja vesiturvallisuus. Vaikka harjoitteet ovat leikin muodossa, on uimarin ja avustajan alkuasentoon, hengityksen, pään ja raajojen hallintaan kiinnitettävä huomiota. Leikkejä on sovellettava kunkin uimarin taitotason mukaan. Ei ole

kahta samanlaista ryhmää, niinpä ohjelmaa tulee soveltaa siten, että jokaisen on mahdollista edistyä. Usein voidaan yhdistellä samaan harjoitukseen useampia opetettavia asioita.

(2) *Leikin selittäminen.* Selitä tehtävä selkeästi ja lyhyesti niin, että sekä uimari että avustaja molemmat ymmärtävät. Selittämisen tukena kannattaa useimmiten käyttää näyttämistä. Myös (laminoitujen) kuvien käyttö on mahdollista. Jos tarvitaan leikkivälineitä, kuten ufoja, palloja jne. pidä niitä kädessäsi jo selittäessäsi leikin kulkua. Tämä auttaa visuaalisia oppijoita ymmärtämään, mistä leikissä on kysymys.

(3) *Tuttujen leikkien toistaminen.* Jos leikki on suosittu ja oppiminen sen avulla etenee hyvin, käytä sitä usein ja kehittele edelleen. Tutut leikit tuovat myös turvallisuuden tunnetta esim. autistisille tai kehitysvammaisille uimareille. Jos leikki ei toimi haluamallasi tavalla, analysoi, mikä on vialla, muuta leikkiä tai vaihda leikki kokonaan toiseen.

(4) *Laula ja soita musiikkia.* Laulu ja musiikki ovat käyttökelpoisia leikin ja uinnin oppimisen tueksi. Musiikki rohkaisee vaikeastikin vammaista uimaria rentoutumaan. Vesiympäristö saa nuotinvierestäkin laulettua laulun soljumaan mukavasti, joten käytä laululeikkejä rohkeasti, vaikka et kokisikaan laulamista vahvuudeksesi!

(5) *Leikki ja kilpailu, palautteen antaminen.* Voiko uinnin opetuksessa käyttää kilpailullisia leikkejä? Voi toki, kunhan ei ota kilpailua vakavasti. Anna kisailuissakin kiitosta yrittämisestä, tavoitteiden saavuttamisesta, kaverin kannustamisesta jne. sen sijaan, että keuhut pelkästään voittajaa. Rohkaise uimaria tekemään hiukan enemmän kuin mitä hän ajatteli itse pystyvänsä. Onnistuminen haasteellisessa tehtävässä kasvattaa itsetuntoa.

(6) *Leikkejä eri-ikäisille ja toimintakykyisille uimareille.* Kun suunnittelet leikin, mieti tarkkaan leikissä tarvittavat taidot, kyseisen ryhmän toimintakyky, ja aktiviteetin konkreettinen ilme / leikin visualisointi. Ota huomioon myös uimareiden ikätaso valitessasi leikkejä. Usein nuoret pitävät jännittävistä, seikkailun makuisista leikeistä, aikuiset paneutuvat mieluiten taitojen harjoittamiseen, ikääntyneet nauttivat taas leikeistä, joita ilman he lapsuudessaan usein jäivät vammansa vuoksi. Muista, että vedessä ”vanhuskin nyt nuortuu kuin lapsi leikkimään”. Ikääntyneet ovat monesti illoissaan oppiessaan uusia ja erilaisia leikkejä, jotta he itse voivat leikkiä niitä esim. omien lastenlastensa kanssa.

## *Esimerkkejä erilaisista vesileikeistä:*

### **Veden vastuksen ja kantavuuden kokeilu**

#### **Käärme- leikki**

Uimaopettaja asettuu itse ensimmäiseksi ja kehottaa uimareita ja avustajia liittymään käärmeen häntäpäähän. Avustaja asettuu uimarin taakse, jolloin avustajan on helppo tukea uimaria. Käärmeen pää yrittää ottaa kiinni häntää. Jokainen on vuorollaan päänä ja häntänä. Kun leikki on lopussa, onkin ryhmä valmiina piirissä aloittamaan uutta tehtävää.

## **Vastavirtapiiri**

Juostaan piirissä ja vaihdetaan suuntaa, kun on saatu vesi pyörimään. Suunnanvaihdon jälkeen pyörteeseen voi heittäytyä kellumaan.

## **Kanaemo munii munan**

Uimarit ”pullauttelevat” kelluvia esineitä jalkojensa välistä. Ihme on suuri, kun ”muna” pompahtaa pintaan J

## **Pallon, uimalaudan, avustajan tms. upotus**

Uimarit painavat kelluvan esineen pohjaan ja katsovat, miten noste nostaa esineen pinnalle.

## ***Tasapaino ja pään hallinta***

### **Kettu ja kananpojat**

Lapset muodostavat jonon kanaemon selän taakse pitäen edelliseltä vyötäröltä kiinni. Joka toinen voi olla tarvittaessa avustaja. Kettu yrittää siepata yhden kananpojan koskettamalla. Kanaemo suojelee kananpokia levittäen siipensä ja kananpojat yrittävät väistellä. Leikin alussa sovitaan säännöistä: saako kettu esim. sukeltaa kana-emon siipien alta vai ei. Leikkiä voi vaikeuttaa tason mukaan niin, että kaikki voivat painua myös pinnan alle, myös kananpojat. Siitä, jonka Kettu saa kiinni, tulee seuraava kettu (avustettuna tarpeen mukaan) ja kettu menee kananpojan paikalle.

## ***Hengityksen hallinta***

### **Veden alla puhuminen, laulaminen jne.**

1. Lauluissa lauletaan viimeinen sana veden alla tai veteen.
2. Oman nimen lausuminen parille veden alla (silmät auki katsoen paria silmiin)

## ***Sukeltaminen ja suunnistautumien veden alla***

### **Juna menee tunneliin**

1. Muodostetaan jono, etummainen on veturi. Kun veturi viheltää se menee tunneliin ja kaikki painuvat veden alle.
2. Voidaan myös tehdä tunneli airex-matoista tms. jonka läpi juna etenee ja jokainen vaunu kerrallaan painuu sukelluksiin.

### **Sukellus vanteisiin**

1. Pinnalla kelluu yhtä monta vannetta kuin on uimareitakin. Uimarit liikkuvat sokin sokin altaassa ja vihellyksestä kaikki sukeltavat omaan vanteeseensa: kuka on eka?
2. Vanteita on yksi vähemmän kuin uimareita, vihellyksestä sukellaan vanteisiin – kuka jäi ilman?
3. Vanteet ovat pohjaan kiinnitettyinä pystyasennossa: niistä muodostuu tunneli, jonka läpi sukellaan. Lasketaan kuinka monen läpi päästiin vai pitikö käydä välillä pinnalla hengittämässä?
4. Ohjaajan jalkojen välistä sukeltaminen yksi kerrallaan
5. Uimarit muodostavat jonon, jonka jalkojen välistä jokainen vuorollaan sukeltaa ja jää itse jonon viimeiseksi.

## Rosvot ja poliisit

Puolet uimareista on poliiseja. Poliiseilla on kädessään sukellusrengas (=käsirauta). Poliisit ottavat rosvoja kiinni. Kun poliisi saa rosvon kiinni, hän kuljettaa rosvon käsiraudalla raahaten vankilaan. Vankilassa poliisi pudottaa käsiraudan pohjaan ja lähtee uimaan karkuun (hänestä tuli rosvo). Kun rosvo on sukeltanut renkaan pohjasta, hänestä tulee poliisi ja hän lähtee jahtaamaan rosvoja.

## Näkeminen veden alla

1. Esineiden sukeltamien pohjasta tietyssä järjestyksessä: arvokkain ensin, esim. punaiset tms. ensin
2. Käydään laskemassa montako pyöreätä rengasta tai montako avainta pohjassa on, montako sormeja ohjaajalla on veden alla pystyssä jne.

## Vertikaalinen pyörintä

1. **Kuperkeikat** syvässä vedessä (myös avustettuna)
3. **Hippaleikit**, joissa turva on kun käydään kellunta-asentoon: joko selin- tai päinkelluntaan, meritähtikelluntaan tai kilpikonnakelluntaan sopimuksen mukaan

## Lateraalinen pyörintä

### Sähkösanoman lähetys

1. Kaikki selinkellunnassa: ohjaaja lähettää sähkösanoman puristamalla esim. kaksi kertaa vasemmalla kädellään oikealla puolellaan olevan vasenta kättä, joka jatkaa sähkösanomaa kunne se tulee takaisin ohjaajalle. Vaihdetaan suuntaa ja sanomaa.
2. Voidaan lähettää myös paketti: jokin esine kiertää piirissä, kunnes se tulee takaisin lähettäjälleen: osoite olikin väärä.
3. Jokin esine(et) voidaan kohdentaa myös tietyille uimareille jne.

## Yhdistetty pyörintä ja noste

### Lumiukot sulavat

1. Aluksi seisotaan jäykästi paikoillaan, sitten aurinko paistaa (vihellys) ja lumiukot alkavat sulaa kaatuillen eri tavoin veteen selälleen, kyljelleen, mahalleen jne.
2. Alkaa sataa vettä ja lumiukot lösähtävät pohjaan istumaan, kierähtävät siellä joko selälleen tai mahalleen ja antavat nosteen nostaa ukon pintaan kellumaan

## Pyörteiden avulla liukuminen

- **Avustettuna:** ohjaaja tekee pyörteitä lapojen alla liikkuen itse selkä edellä
- **Itsenäisesti:** tukinuitto, avustajat työntävät käsillään vettä voimakkaasti ja uimari heittäytyy virran vietäväksi, avustaja voi ottaa vastaan mikäli tarpeen.
- **Tarvittaessa kelluntaväline,** esim. uimalauta pää alla tai pötkö polvien alla jne.

## PELIT VEDESSÄ

## 1. Pidä oma puoli puhtaana

Kaksi joukkuetta, välissä köysi: aluksi molempien puolella on yhtä monta kelluvaa esinettä, palloa, kelluketta, lötköpötköä jne. Merkistä heitellään omalta puolelta niin monta esinettä kuin ehditään toisten puolelle esim. minuutin aikana. Se puoli on voittaja jolla on vähiten esineitä omalla puolellaan minuutin jälkeen.

## 2. Hännän ryöstö

Jokaisella pelaajalla on aluksi häntä esim. lahkeen suun alla. Ryöstetään vastustajilta niin monta häntää kuin ehditään min aikana.

## 3. Koppipallo

Kaksi joukkuetta, yksi pallo kummallakin joukkueella.

Uimarit asettuvat vastakkain yhtä kauaksi toisistaan verrattuna toisen joukkueen uimareihin. Palloa kopitellaan puolelta toisella niin että pallo käy jokaisella vuorollaan. Pisteet saadaan esim: 10 koppia = 1 piste.

Heitellään min ajan ja lopuksi lasketaan pisteet. Jos pallo karkaa, se pitää noutaa uimalla tai sukeltamalla ja palata paikalleen heittämään se eteenpäin.

## 4. Iso pallo

Kaksi joukkuetta, pelivälineenä on iso terapiapallo. Kumpikin joukkue yrittää saada pallon työntämällä koskettamaan vastustajan seinää = maali. Palloa ei saa

## 5. Yhden jalan patsas

Muodostetaan piiri. Yksi vuorollaan muodostaa patsaan yhdellä jalalla seisten piirin keskellä. Piirin kehällä olijat yrittävät horjuttaa patsaan tasapinoa ja kaataa patsaan veden voimalla. Patsaaseen ei saa koskea.

## SOVELLA TUTUT LEIKIT JA PELIT VETEEN - OLE LUOVA

- soveltamalla sääntöjä
- soveltamalla välineitä
- soveltamalla opetusmenetelmää
- liikkumistapaa, uintitapaa, keksi uusia "uintityylejä"
- sovelta tilaa: jaa allas köysillä erimuotoisiksi alueiksi tai käytä altaan eri syvyyksiä hyväksi eri tavoin
- rakenna tehtäväratoja, seikkailumaita, käytä suosittuja tarinoita/juonia kehystarinana esim. lapsille tuttuja satuja, isommille esim. Harry Potter -tarinoita jne. Muista kuitenkin toiminnan mielekkäys: mitä sillä opitaan?
- Uintitreenin sijasta joskus koko tunti voidaan hullutella, mennä kylpylään ja antaa uintiryhmän keksiä ohjelma sille kerralle!
- Käytä uimahallin kaikki eri mahdollisuudet uimareiden hyväksi!



## MUISTILISTA

## OPETETTAVA ASIA

**VETEEN SOPEUTUMINEN**

**VERTIKAALINEN KIERÄHDYS**

**LATERAALISEN KIERÄHDYKSEN  
HALLINTA - RULLAUS**

**YHDISTETTY KIERÄHDYS**

**SUKELLUS JA NOSTE**

**TASAPAINO LEVOSSA**

**TASAPAINO LIIKUTTAESSA**

**TURBULENSSIN HYVÄSIKÄYTTÖ**

**VÄHITTÄINEN EDISTYMINEN JA  
PERUSLIIKKEET**

## TOIMINTA / LEIKKI

Hyppy reunalta veteen, Kuplien puhaltaminen, Ufojen kuljettaminen, Polkupyöräily, Kenguruhyppely, Vastavirtapiiri, Merilevän heilunta, Seuraa johtajaa

Munia aamiaiseksi, Karhu nukkuu, Kosketa jalkaa, Räsynuket, Aurinko - tuuli ja sade,

Katso minua, Pallo/rengas kiertää piirissä, Rullaa tangolle, Kierähdä ohjaajalle

Kalat verkossa, Kalat verkossa piirin pyöriessä

Kuule numerosi, Poimi esine pohjasta, Meren kuningas, Poimi erilaisia esineitä pohjasta, Merirosvoaarre

Meritähdet ja kilpikonnat, Upota laiva

Avaruusalus, Käsivarren ympäri

Tule luokseni

Soutaminen, Kuinka vähän käsiliikkeitä, Liukuminen, Moottorivene

## **LEIKIT SOVELTAVAN UIMAOPETUKSEN ERI VAIHEISSA**

### **1. Totuttautuminen veteen**

#### **Jänis istui maassa torkkuen**



Muodostelma

Lapset istuvat rivissä altaan reunalla, kasvot avustajaan päin, joka on jo odottamassa altaassa. Kädet käsissä-ote.

Kuvaus

Altaaseen hyppy viimeisellä : ...."hyppää pois"- jakeella. Sitten liike jatkuu jänishypyillä ympäri allasta musiikin rytmissä pomppien, kädet käsissä, avustaja kulkee selkä edellä.

Opetettava asia  
Tarkkaile

Oikea veteen menotapa, avustettuna ja itsenäisesti. Päätä ja käsiä kurkotetaan eteenpäin ja samanaikaisesti uloshengitys, veteen tultaessa puhallus veteen.

## Kuplien puhaltaminen

|                 |                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muodostelma     | Piiri, kasvot keskustaan päin, joka toinen uimari, joka toinen avustaja. Tuki: kyynärvarsiote tai kädet käsissä ote.                                                                  |
| Kuvaus          | Yksi ohjaaja (joko yksin tai uimarin kanssa) on piirin keskellä ja taputtelee päähän (esim. pallolla, renkaalla jne.) jokaista, joka ei puhalla kuplia (sekä avustajaa että uimaria). |
| Opetettava asia | Uloshengitys: kun kasvot ovat lähellä veden pintaa, on aina puhallettava veteen.                                                                                                      |
| Tarkkaile       | Uimari laittaa mielellään kasvot lähelle veden pintaa.                                                                                                                                |
| Vaihtoehto      | Painutaan kokonaan veden pinnan alle ja puhalletaan.                                                                                                                                  |

## Ufon puhaltaminen

|                 |                                                                                                |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muodostelma     | Piirissä, avustaja uimarin takana. Avustusote uimarin tarpeen mukaan.                          |
| Kuvaus          | Muovinen ”ufo”, jota kuljetetaan puhaltamalla altaan päältä päähän käsin koskematta.           |
| Opetettava asia | Puhaltaminen hengityksen rytmissä, hengitysvalmiuksien kehittyminen varsinaista uintia varten. |
| Tarkkaile       | Uimarin asentoa, kädet eteenpäin, hartiat veden alla.                                          |

## Polkupyöräily

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muodostelma     | Polkupyöräilyote: ohjaajan kädet uimarin käsien sisäpuolella                                                                                                                                                                                                                         |
| Opetettava asia | Pään hallinta, myös tasapaino ja hengittäminen.                                                                                                                                                                                                                                      |
| Tarkkaile       | Uimarin ja avustajan välissä on oltava tilaa, jotta pään hallintaa voidaan harjaannuttaa.                                                                                                                                                                                            |
| Vaihtoehto      | a) Kuntopyörä - ei liikuta eteenpäin ennen kuin asento on oikea.<br>b) Kilpapyörä - kilpailu altaan poikki: kuka eka!<br>c) Ryhmä hajallaan - autokilpailu: pään hallinta.<br>d) Ylämäki - alamäki; opitaan puhaltamaan veteen.<br>e) Yksipyöräinen - tuetaan painopisteen kohdalta. |

## Kenguruhypyt

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muodostelma     | Rivissä tai sokin sokin.                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kuvaus          | Uimarin kasvot avustajaan päin, kädet käsissä ote/ tai tuki uimarin tarpeen mukaan. avustaja liikkuu selkä edellä.                                                                                                                                         |
| Opetettava asia | Luottamus veteen: nosteeseen ja kantavuuteen. Myös hengityksen hallinta ja tasapaino.                                                                                                                                                                      |
| Tarkkaile       | Nämä eivät ole ns. hyppyjä, vaan ”leijuntaa” käyttäen hyväksi nostetta - ei painovoimaa. Uimari nostaa molemmat jalat yhdessä irti pohjasta koukistaen ja ojentaen jalkoja. Hartiat ovat veden alla koko ajan. Huomaa: avustaja kävelee, ei hyppäile itse. |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vaihtoehto | <p>a) avustaja antaa tukea yhden käden otteella, sitten että ei kosketa ollenkaan, mutta on kuitenkin hyvin lähellä.</p> <p>b) uimari hyppelehtii takaperin, avustaja on takana ja tukee tarvittaessa.</p> <p>c) muuta hyppelehtimistä siten että harjaannutetaan tasapainon kontrollia: tee korkeita hyppyjä ja pitkiä sivulta sivulle hyppyjä.</p> |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **Veden vastuksen kokeileminen - vastavirtapiiri**

|                              |                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muodostelma                  | Piiri, joka toinen uimari, joka toinen avustaja.                                                                                                                                                         |
| Kuvaus                       | Piiri liikkuu myötäpäivään, nojaututaan menosuuntaan ja työnnetään vartalolla vettä sivuttain kunnes saadaan vesi pyörivään liikkeeseen. Merkistä vaihdetaan äkillisesti suuntaa vastapäivään. Toistoja. |
| Opetettava asia<br>Tarkkaile | Veden turbulenssi ja painavuus ja että vettä on työnnettävä. Uimari ja avustaja kävelevät sivuttain, mutta ei ristiaskelin tai kääntämättä hartioitaan.                                                  |
| Vaihtoehto                   | Vesimylly: sama muodostelma, mutta uimarit selinkellunnassa. Avustajat työntävät piiriä pyörivään liikkeeseen, suunnanvaihdokset.                                                                        |

## **Merilevä tai keinunta**

|                              |                                                                                                                                                                                |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muodostelma                  | Pareittain sikin sokin. Uimari selinkellunta-asennossa. Tuki: painopisteen alta, avustaja uimarin pään takana.                                                                 |
| Kuvaus                       | Uimaria, joka on täysin rento ja passiivinen, heilutellaan puolelta toiselle hitaasti laajoja kaaria tehden.                                                                   |
| Opetettava asia<br>Tarkkaile | Veden virtauksen aistiminen ja rentouden tunne. Liike on rytmistä, ei pakotettua. Avustaja liikkuu takaperin hyvin hitaasti horjuttamatta uimarin tasapainoa.                  |
| Vaihtoehto                   | <u>"Kierretään kareja"</u> : Avustaja liikkuu takaperin heilutellen uimaria laajoissa kaarissa, kallistaen uimaria ulospäin, jolloin uimari yrittää tasapainottaa kierähdystä. |

**Muita leikkejä:**

Seuraa johtajaa: toiminta sovelletaan ryhmän tason mukaan.

Pieni nokipoika, lauletaan laulua ja viimeinen tavu lausutaan veteen kunnes koko viimeinen sana sanotaan veden alla.

Kuinka vähän askelia: kuljetaan altaan poikki nostaen jalkaa mahdollisimman korkealle jättiläisen askelin ja nojaututaan eteenpäin.



## 2. Vertikaalisen kierähdyksen opettaminen

### Kananmunia aamiaiseksi

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muodostelma     | Piiri, kasvot keskustaan päin, uimari avustajan edessä.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kuvaus          | "Ruoka-aika"= uimari istuvassa asennossa.; "Nukkuma-aika"= uimari makuuasennossa. Aloitetaan menemällä istumasta nukkumaan. Uimaopettaja ilmoittaa, että aamiainen on klo 8.00 ja alkaa laskea: 3,4,5,6,7. Huudolla <u>kello on 8</u> ...muoviset "kananmunat" heitetään veteen piirin keskelle ja uimarit kurkottavat eteenpäin kohti munia molemmin käsin. |
| Opetettava asia | Kierähdys istumasta nukkumaan ja nukkumasta istumaan jne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Tarkkaile       | Uimaria ei tule työntää eteenpäin yli - innostuneesti. Myös uimarin "muoto" muuttuu kun käytetään päätä, olkapäitä ja käsiä.                                                                                                                                                                                                                                 |
| Vaihtoehto      | Käytä vähemmän munia kuin on uimareita.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### Karhu nukkuu / tai kosketa jalkaa

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muodostelma     | Piiri, kuten edellä.                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kuvaus          | Uimarit aloittavat istuma-asennosta, sitten menevät selinkelluntaan, jalat keskustaan. Lauletaan karhu nukkuu - laulua ja kohdassa ..eipäs nukukaan umarit nousevat istuma-asentoon. Tai käskyllä: "kosketa jalkaa", yrittävät koskettaa varpaitaan molemmin käsin. |
| Opetettava asia | Pään vienti taakse on hitaampi liikesuoritus; pään kurkottaminen eteenpäin on nopeampi liikesuoritus ylösnousussa. Kannusta uimaria kurkottamaan käsillä eteenpäin kohti jalkoja ja antamaan omien jalkojen vajota kohti pohjaa.                                    |
| Tarkkaile       | Uimarin pitää muistaa puhalttaa veteen!                                                                                                                                                                                                                             |
| Vaihtoehto      | "Kerät ja kepit": ollaan piirissä, joka toinen uimari, joka toinen avustaja. Muutetaan kehon muotoa vuoroin kepiksi ja vuoroin pyöreäksi keräksi. Sekä selinkellunnassa että päinkellunnassa.                                                                       |

### Räsynuket

|                 |                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muodostelma     | Rivimuodostelma, joka toinen uimari & avustaja, plus yksi ylimääräinen avustaja rivin toiseen päähän tukemaan jos tarve.                                                                                                                 |
| Kuvaus          | Avustaja kävelee takaperin, uimari on rentona selinkellunnassa. Avustaja vaihtaa kävelysuuntaa eteenpäin kävelyksi ja uimari käyttäen ainoastaan pään liikettä tekee vertikaalisen kierähdyksen päinkelluntaan poikittaisakselin kautta. |
| Opetettava asia | Pään kontrollointi tärkeää vertikaalisessa kierähdyksessä ja motoriiikan ja hengityksen hallinta päinkellunnassa.                                                                                                                        |
| suun            |                                                                                                                                                                                                                                          |

**Tarkkaile** Veden syvyydestä riippuu, onko kierähdys täydellinen = kuperkeikka, vaiko osittainen. Tarkkaile uimarin kykyä kontrolloida hengitystä, kääntäen päätä sivulle sisäänhengitystä varten.

## Aurinko, tuuli ja sade

**Muodostelma** Piiri, joka toinen uimari, joka toinen avustaja. Tarpeen mukaan tuki.

**Kuvaus** Huudolla: "Aurinko paistaa" kaikki uimarit selinkelluntaan = makaavat aurinkoa ottamassa. Huudolla: "Tuuli puhalttaa" kaikki uimarit kääntyvät puhaltamaan piirin keskusta. Toistoja. Leikin lopuksi huudolla: "sadekuuro" kaikki auringonpalvojat joko potkivat jaloillaan tai roiskuttavat käsillään vettä.

**Opetettava asia** Pään kontrollointi, vertikaalinen kierähdys ja veteen puhallus.

**Tarkkaile** Veden syvyyttä.

**Vaihtoehto** a) Valitse uimari + avustaja, jotka joutuvat piirin keskelle vesisateeseen.  
b) Kapteeni käskyy: jalat keskustaan, jalat ulospäin. Käskyä noudatetaan ainoastaan, jos kuuluu :kapteeni käskyy, jos kuuluu vain jalat ulospäin- ja joku noudattaa käskyä, joutuu leikistä pois.

## 3. Lateraalinen kierähdys



### Katso minua

**Muodostelma** Pareittain( U & A) piirissä tai pareittain sikinsokin

**Kuvaus** Uimari on selinkellunnassa. Uimarin pää on lähellä avustajan vasenta korvaa ja tuki on uimarin painopisteen alta. Avustaja kääntää uimaria 1/4 kierrosta oikealle ja sanoo: "Katso minua". Uimari kääntää voimakkaasti päätään avustajaan päin. Edelleen kierähdystä vastustetaan ja uimari kierähtää takaisin tasapainoiseen selinkelluntaan. Toista toiselle puolelle.

**Opetettava asia** Lateraalisen kierähdysten kontrollointi käyttäen pään liikettä.

**Tarkkaile** Anna uimarin tuntoa kiertyminen, tarkkaile pään hallintaa.

**Vaihtoehto** "Kierretään kareja": huomaa ero "Merilevä"-leikkiin.

### Pallo /rengas kiertää

**Muodostelma** Rivissä rinnatusten, uimari selinkellunnassa avustajan edessä.

**Kuvaus** Uimarilla, joka on äärimmäisenä vasemmalla, on kädessään jokin esine, johon on helppo tarttua: uppoava rengas, sählypallo tms. vasemmassa kädessään. Uimari nostaa esineen vartalonsa yli seuraavalle uimarille ja palaa takaisin selinkelluntaan, käyttäen pään liikettä. Kun esine saavuttaa rivin toisen reunan,

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opetettava asia | uimarit siirtävät esinettä oikealla kädellä oikealta vasemmalle samalla tavalla.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Tarkkaile       | Pään hallinta lateraalisessa kierähdyksessä.<br>Rengas kulkee vasemmasta kädestä vasempaan käteen tai oikeasta oikeaan. Kättä ei saa vaihtaa kun rengasta siirretään seuraavalle!                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Vaihtoehto      | a) Rullaa tangolle: laajennetaan samaa liikerataa tangolle asti, joka on altaan reunassa, selin uinnin jälkeen.<br>b) Rullaa ohjaajalle: piirimuodostelmassa, jossa on yksi ylimääräinen avustaja. Oikealla oleva uimari tekee täydellisen lateraalisen kierähdyksen ylimääräiselle ohjaajalle. Seuraava uimari sitten kierähtää edellisen uimarin tyhjäksi jääneelle paikalle avustajalle, ja niin edelleen koko kierros, kunnes jokainen on takaisin oman avustajansa luona. |

## 4. Yhdistetty kierähdys

### Kalat verkossa

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muodostelma     | Piiri, joka toinen uimari, joka toinen avustaja. Kädet käsissä - tuki.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kuvaus          | Uimarit sukkeltelevat piirin keskellä, verkossa. Kalat yrittävät paeta verkosta sukeltamalla käsien alta. Palaaminen verkkoon tapahtuu käsien yläpuolelta käyttäen yhdistettyä kierähdystä.                                                                                                                                                                                                              |
| Opetettava asia | Opitaan käyttämään muitakin kuin vain yhtä rotaatiota eri tilanteissa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Tarkkaile       | Jos useampia kaloja on yhtäikaa palaamassa verkkoon, sovi vuorot, ettei tule yhteen törmäyksiä. Kalat eivät saa paeta verkosta käsien yli turvallisuussyistä (esim. voi törmätä altaan seinään).                                                                                                                                                                                                         |
| Vaihtoehto      | a) leikitään leikki siten, että verkko liikkuu.<br>b) "Hauki ja kiisket": sovitaan yksi hauki = kiinniottaja, sekä yksi kiiskeä = karkuun menijät. Avustajat osallistuvat tarvittaessa. Kun saadaan kiiski kiinni, hänestä tulee seuraava hauki ja entinen hauki siirtyy piiriin ja kiiskeksi sovitaan uusi uimari. Toimintaohje kummallekin: piiristä pois käsien alta ja piirin sisälle käsien päältä. |



## 5. Noste ja kelluvuus

### Kuule numerosi

|             |                                                                                                                              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muodostelma | Piirissä, joka toinen on uimari, joka toinen avustaja. Kädet käsissä.                                                        |
| Kuvaus      | Avustaja laskee hitaasti 1,2, 3, 4, jne. Ykkösellä uimari menee sukelluksiin puhaltaen ulos hitaasti. Hänen numeronsa on se, |

|                 |                                                                                                                    |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | jonka hän kuulee pintaannousu vaiheessa. Korkein numero on voittaja.                                               |
| Opetettava asia | Saada kokemus, kuinka vaikea on pysyä veden alla => nosteen vaikutus. Luottamus veden kantavuuteen. Hengittäminen. |
| Tarkkaile       | Puhaltamista ja kuplia sekä puhaltamisesta syntyvää <u>ääntä!</u> Vartalon asentoa.                                |
| Vaihtoehto      | a) ei kontaktia sukelluksen aikana uimariin, ilman avustamista.<br>b) sukellaan uppoavia esineitä pohjasta.        |

## Meren kuningas

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muodostelma     | Piirissä, U ja A vuorotellen. Tuetaan joko lyhyellä kyynärvarsi – otteella tai kädet käsissä. Uimaopettaja selittää: ”Kuningas Neptunus, joka asuu meren pohjassa, on kutsunut teidät kaikki kylään. Hän tarjoilee aina limonaadia, jossa on hiilihappoa, joten me haluamme nähdä kuplia.” Uimarit sanovat yhteen ääneen: ” Me haluamme käydä kylässä meren kuninkaan luona.” Ohjaaja kysyy: ” Ja milloin tulette <u>takaisin?</u> ” Sanalla: <u>takaisin</u> uimarit sukeltavat ja avustajat alkavat ääneen luetella: maanantaina, tiistaina ... jne.<br>Huomaa: Joku voi olla veden alla koko viikon tai enemmänkin. |
| Opetettava asia | Veden noste ja hengityksen hallinta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Tarkkaile       | Vartalon asentoa. Ei saa pidättää hengitystä, vaan on puhallettava kuplia koko ajan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Vaihtoehto      | a) Etene itsenäiseen suoritukseen. Sitten uimarit voivat tuoda mukanaan tuliais pohjasta: kakkuja, kahvia, limsaa, jätskiä.<br>b) Merirosvoaarre: heitä pohjaan aarteita: Kiekot, renkaat, avaimet, jne. Keksi lisää erilaisia uppoavia esineitä.<br>Aarteet voivat olla eri arvoisia, esim. kiekosta saa 10 pistettä, renkaasta 8, avaimista 20. Aarteet pitää kerätä yksitellen ja tuoda avustajalle. Sovitaan, että jokaisen pitää kerätä aarteita esim. 40 pisteen/kultarahan arvosta.<br>Silmät on pidettävä auki veden alla.                                                                                     |

## 6. Tasapaino kellunnassa / levossa

### Meritähdet ja kilpikonnat

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muodostelma     | Sikin sokin altaassa, uimarit itsenäisesti.                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kuvaus          | Jos on matala allas, aloita istuma- asennosta. Jos allas on syvä, aloita polkemalla vettä. Uimaopettaja huutaa esim. ”Meritähdet” ja aloittaa laskemisen alaspäin : 5, 4, 3, 2, 1, antaen uimareille aikaa tasapainottua liikkumattomiksi meritähdiksi. Sitten palataan alkuasentoon. |
| Opetettava asia | Tasapaino kellunnassa, rentoutuminen ja hiljaisuus.                                                                                                                                                                                                                                   |
| Tarkkaile       | Pään asentoa ja hengittämistä.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Vaihtoehto      | Monia muita muotoja voi huutaa. Toista käyttäen sellaisia kuvioita, joita on vaikea pitää tasapainossa ja joissa on käytettävä rotaatiota esim. <u>kilpikonnat</u> , merilevät, ja ne myös selällään kasvot ylöspäin.                                                                 |

### Upota laiva

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muodostelma     | Piirissä, joka toinen uimari, joka toinen avustaja                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kuvaus          | Yksi umari menee selinkelluntaan piirin keskelle. Sitten piiri lähtee myötäpäivään liikkeelle aiheuttaen veden turbulenssin. Uimarin täytyy tasapainotella turbulenssia vastaan niin kauan kunnes lasketaan kymmeneen ja yrittää pysyä tasapainoisessa kellunnassa. Laivan pitää yrittää pysyä kurssissa, keula menosuuntaan päin koko ajan. |
| Opetettava asia | Tasapaino kellunnassa vaikka vesi on liikkeessä. Oppia käyttämään rotaation lainalaisuuksia.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Tarkkaile       | Rajoita turbulenssi uimarin taitojen mukaan, niin että hänellä on mahdollisuus selviytyä. Avustajat voivat tarvittaessa avustaa kellujaa aluksi saavuttamaan kasapainoisen kellunnan.                                                                                                                                                        |
| Vaihtoehto      | Vaihda piirin liikkeen pyörimissuuntaa tai piirissä olijat voivat myös liikkua hyppien eteenpäin, jolloin siitä aiheutuu suurempi turbulenssi.                                                                                                                                                                                               |

## 7. Tasapaino liikuttaessa

### Avaruusallukset

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muodostelma     | Sikinsokin pareittain                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kuvaus          | Avustaja(= on avaruus kapseli ) sulkee käsiensä sisään uimarin (= astronautti) ja lukitsee kätensä. Uimari painaa avustajan korvaa toisella kädellään avatakseen kapselin oven. Sitten käyttäen ainoastaan käsiään (ei ollenkaan jalkaliikkeitä) uimari siirtyy ovesta ulos, kiertää kapselin ympäri, tulee takaisin ovesta kapseliin ja sulkee oven painamalla avustajan toista korvaa ja lukitsee siten kapselin oven. |
| Opetettava asia | Pää kontrolloi tasapainoa. Irrottautuminen avustajasta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Tarkkaile       | Pitäkää kädet yhdessä ja leuka lähellä avustajan käsivartta tasapainon vuoksi. Ei jalkojen liikkeitä.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Vaihtoehto      | Koko ryhmä linkittyy isoksi avaruusasemaksi ja kahden astronautin on avattava ovi ja kierrettävä koko avaruusasema, joko kulkien samaan suuntaan tai eri suuntiin.                                                                                                                                                                                                                                                       |

### Jaardin kierros

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Muodostelma     | Yksitellen avustajan kanssa. Veden on oltava niin syvää, ettei uimarin jalat yltä pohjaan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kuvaus          | Avustajan oikea käsi on altaan reunalla olevalla kaiteella ja oikea jalka seinää vasten, kyljittäin altaan reunaan, vasen jalka ja vasen käsi ovat ojentuneina altaan keskiosaa kohti. Aloittaen kaiteelta ja käyttäen ainoastaan käsiä apuna siirtymisessä, uimari liikkuu pitkin avustajan oikeata käsivartta pitkin ja siirtyy avustajan editse vasemmalle puolelle, kiertää avustajan käsivarren ja palaa takakautta takaisin kaiteelle. |
| Opetettava asia | Pään kotrollointi, irrottautuminen avustajasta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Tarkkaile       | Uimari on turvassa syvässä vedessä ennenkuin tätä yritetään.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

