

Ilmainen

Webinaari:

UINTIHARJOITUSTEN PILKKOMINEN

15.6.2020 klo 14-16



Anneli Toivonen



Kira Durchman



Henni Huttunen



Uintiharjoitusten pilkkominen

Mitä se on?

Uintiharjoitusten pilkkominen SUH



Taustalla

- Yhteistyö uimarin kanssa
- Kommunikointi
- Veteentottuttelu
- Kastautuminen
- Kelluminen
- Liukuminen
- Ensimmäiset uintiliikkeet



Kohti tavoitetta 1/2

- Anna aikaa kokeilla / saat aikaa havainnoida.
- Kertaa opittua / toistot / Mikä edellisellä kerralla oli kivaa?
- Keskity onnistumisiin.
- Harjoittele vahvuuksien kautta.
- Hyödynnä kaikki taidot – uimarilla voi vedessä olla taitoja, joita ei näy maalla.



Kohti tavoitetta 2/2

- Osallista mukana olevat aikuiset harjoitteluun ja esimerkin näyttämiseen
- Toimi itse esimerkkinä
- Lisää opittuun asiaan vain yksi asia kerrallaan
- Hyödynnä välineitä
- Kirjaa
- Jaa ideoita, kehity ja opi lisää



Pilkkominen

Uimari hyötyy usein opetettavan kokonaisuuden pilkkomisesta pienemmiksi osataidoiksi.



Turvallinen liikkuminen vedessä ohjaa toimintaa

- Hengityksen hallinta (hengityskontrolli)
- Kellumisasentojen hallinta (tasapainon hallinta)
- Asennoista toiseen siirtyminen
- Mahdollisimman itsenäinen selviytyminen altaassa sekä altaaseen tulo ja altaasta nousu





Liuku esimerkkinä uintiharjoituksen pilkkomisesta

- Osataidot
- → mitä kaikkea tämä taito pitää sisällään/pitääkö osata jo jotain?
- Mistä aloittaa?
- Pilkkomisen eri vaiheet
- Havainnoi, kokeile, opi yrityksistä
- Mitä harjoitellaan ja miksi harjoitellaan – selitä sopivasti
- Lupaukset

Liukumisen osataidot



Liu'un pilkkominen

- Rohkeus
- Luottamus
- Heittäytyminen
- Kallistuminen
- Jalkojen irrottaminen pohjasta
- Ponnistus

Uskallus

- Uloshengitys veteen
- Kasvojen kastaminen
- Korvien kastaminen
- Sukeltaminen

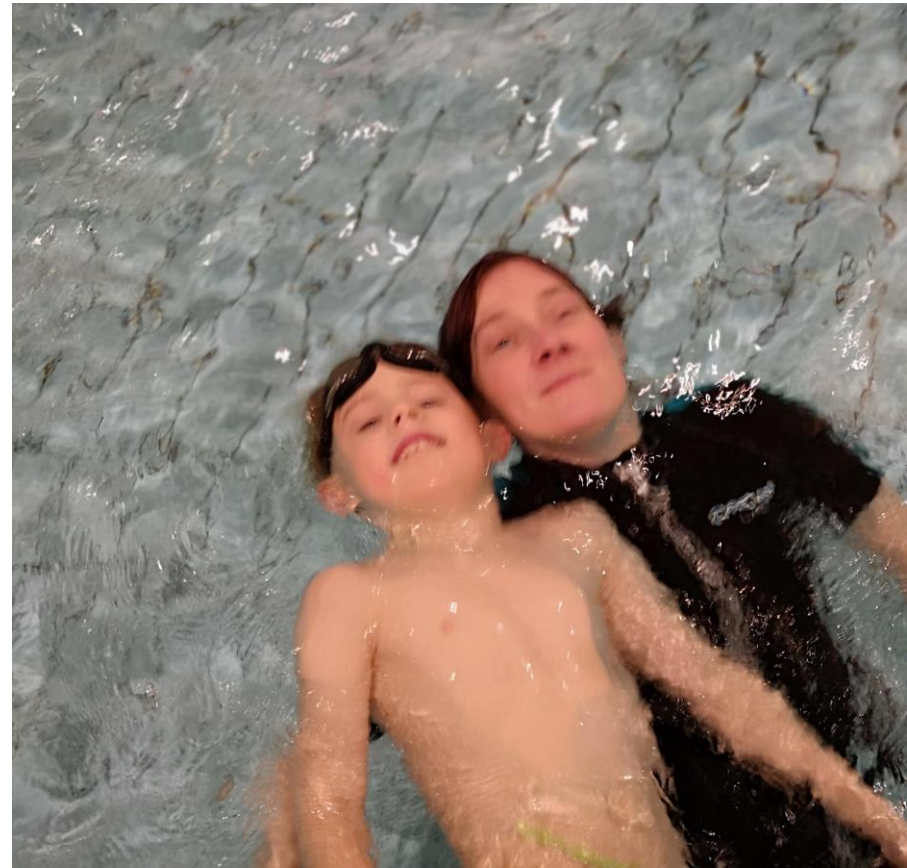
Hengityskontrolli

- Liukuminen portaita/avustajaa/tankoa kohti
- Vartalon eri osien ja asennon hallinta: mahdollisimman virtaviivainen asento/taito vastustaa nostetta

Pystyynnousu

Uskallus

- Tee pohjatyö huolella – anna aikaa vesirohkeuden löytymiselle
- Havainnoi liikkumista ja näe olemassa olevia taitoja – huomioi liikkuminen eri tavoin
- Onnistuminen kantaa – kertaa – toista
- Pystyynnousu (lisää myöhemmin)
- Jalkojen irrottaminen pohjasta
- Totuttele vaaka-asentoon vatsalla
- Käsipohja – heittäytyminen käsien varaan



- **Vanteet** – vartalon ojennus sukeltaen läpi.
- **Peili** – motivoi rohkeuteen katsoa pohjaa, innostaa puhaltamaan kuplia ja hakemaan esineitä.
- **Leikki** – rohkaistuminen huomaamatta (erilaiset virikevälineet kuten ilmapallot, tarjoiluleikki, smileyt).
- **Pelit** – esimerkiksi laminoidut pelikortit
- **Kamera** – ohjaaja käyttää tai uimari käyttää.

- patjat, lautat, ämpärin kannet, pötköt, kaikenlaiset veden kestävätkä leikkivälineet



Hengityskontrolli

- Valitse uimarille mieluisa, turvallisen tuntuinen ja tukeva asento
- Ohjaa kasvojen ja leuan asento suhteessa veteen
- Suu - nenä - silmät (uimalasit ja uimalakki)
- Palaa tähän joka kerta
- Pidä mukana uuden taidon harjoittelussa
- Huomioi korvien kastaminen
- Näytä mallia ja tee yhdessä
- Allasympäristö määrittelee mahdollisuuksia hengityskontrollin harjoittelulle
- Toisille sanoittaminen tärkeää, keskittyminen, tilanteen rauhoittaminen



Motivoi – astu uimarin maailmaan

- Esineet ja kuvat veden alla
- Peili – kuplat ja omat kasvot
- Oppiminen – kirjaimet ja numerot

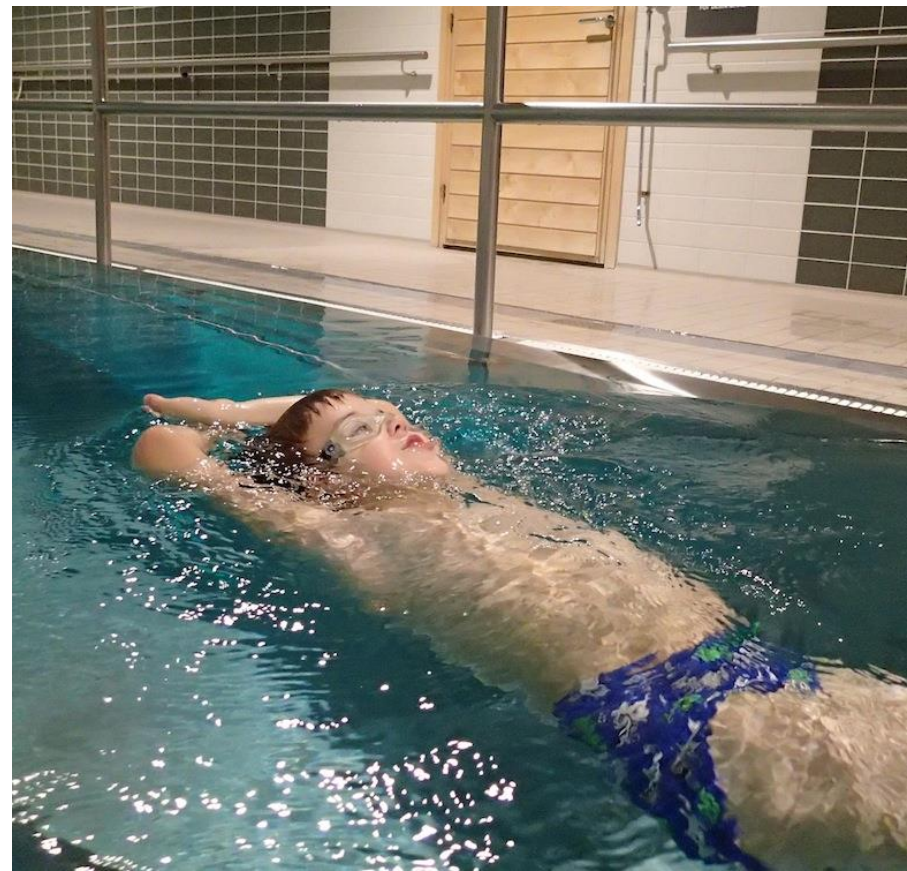
Leiki

- Sammakkoleikki - kun puhallat, kurkkaa sammakko
- Kanankoipisoppa (kattilat + puhallus)
- Esineiden kuljetus pinnalla - töki nenällä
- Arvaa sana tai ääni

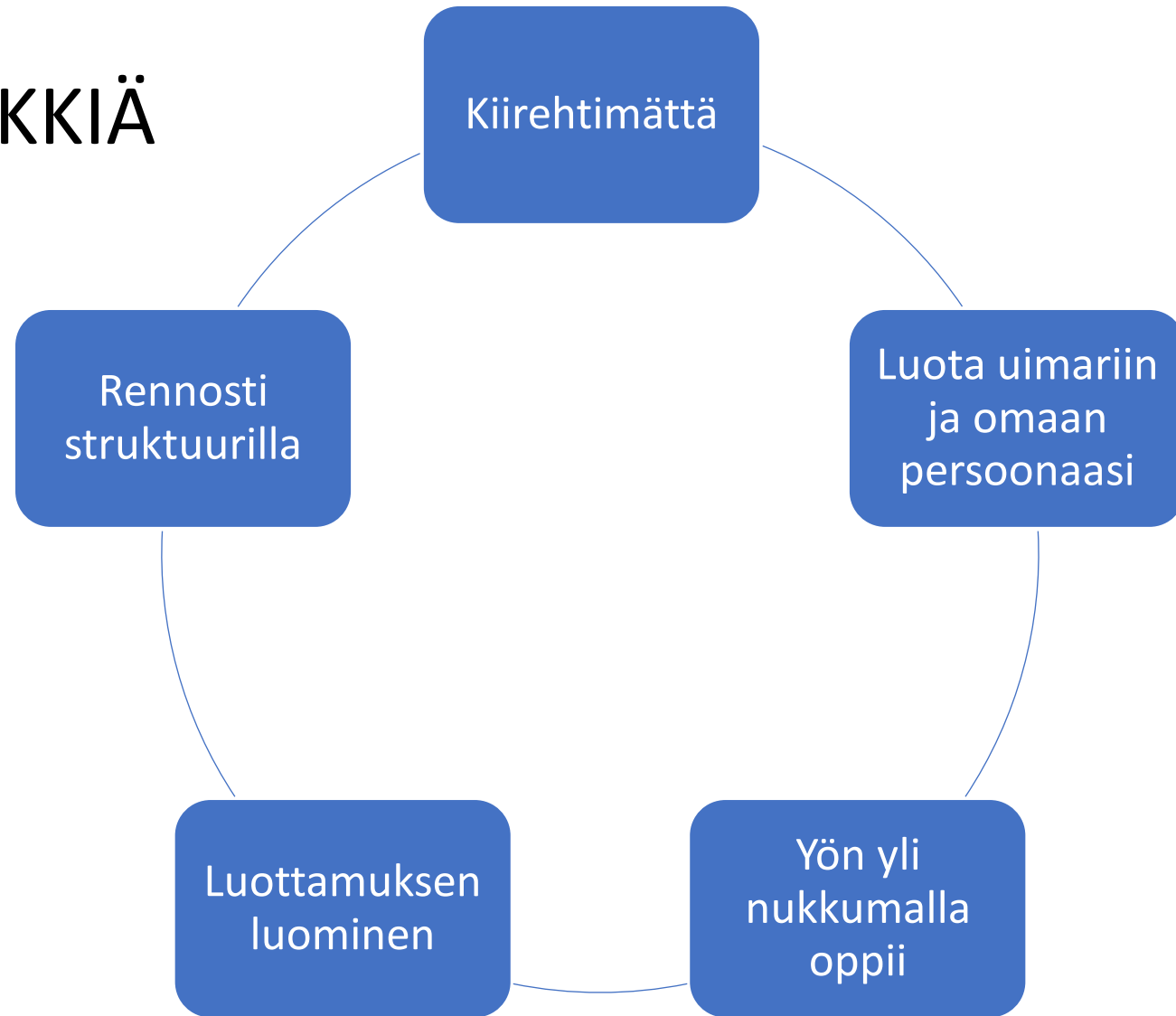


Pystyynnousu

- Miten itse (uimari) tekisit tämän?
- Avusta vain sen verran, mitä tarvitsee – anna uimarin itse aloittaa pystyynnousu – jatka ohjaamista samaan suuntaan
- Sanoita vaihe kerrallaan:
 - Katso varpasiin
 - Vie kädet kohti varpaita
 - Hengitä ulos veteen
 - Paina jalat pohjaan
 - Nouse pystyyn
- Avustaminen – ohjaa jalat pohjaan ja varmista, että uimari pysyy pystyssä
- Suuntaa harjoittelu turvallista päätyä kohden
- Laatu – kokeile itse ensin



VIISI VINKKIÄ



Hyvää ja
turvallista
juhannusta!



Uintiharjoitusten pilkkominen SUH

