

VIISI ASKELTA SELINKELLUNTAAN MATALASSA VEDESSÄ

1. Totuta korvat veteen

Laita vuorotellen korva veteen ja “Kuuntele” veden alaista maailmaa. Totuttele kastelemaan korvat

2. Istu altaan matalaan päähän

Mene istumaan matalaan veteen ja laita kädet pohjaan

3. Korvien kastelu selällään

Ojentaudu selälleen ja kastele korvat yhtäaikaan. Katse kohti kattoa ja leuka ylös vedestä

4. Nosta napa veden rajaan

Nosta napaa kohti pintaa, pidä vielä kädet pohjassa

5. Kokeile, kuinka kellut

Irroita jalkasi rauhallisesti pohjasta ja anna vesipatjan kelluttaa

MUISTA TURVALLISUUS!

VOIT KÄYTTÄÄ APUNASI POHJAA, REUNAA, KAIDETTA TAI
KELLUMISVÄLINETTÄ.



VIISI ASKELTA SELINKELLUNTAAN APUVÄLINEEN KANSSA

1. Totuta korvat veteen

Laita vuorotellen korva veteen ja “Kuuntele” veden alaista maailmaa. Totuttele kastelemaan korvat

2. Istu altaan matalaan päähän

Ota lötköpötkö selän taakse ja pötkön päät kainaloitten alle

3. Korvien kastelu selällä

Kallista päätä taaksepäin ja kastele korvat yhtäaikaan. Katse kohti kattoa ja leuka ylös vedestä

4. Nosta napa veden rajaan

Nosta napaa kohti pintaa, ojentaudu pinnan suuntaiseksi

5. Kokeile, kuinka kellut

Irroita jalkasi rauhallisesti pohjasta ja anna vesipatjan kelluttaa

MUISTA TURVALLISUUS!

VOIT KÄYTTÄÄ APUNASI POHJAA REUNAA, KAIDETTA TAI
KELLUMISVÄLINETTÄ.



VIISI ASKELTA SELINKELLUNTAAN

1. Laskeudu veden rajaan

Kyykisty veteen niin, että hartiasi on veden pinnan tasolla

2. Lähde ojentautumaan selälleen

Nojaudu selällesi, kädet sivulla

3. Aseta korvat veden pinnan alle

Nosta leuka ylös, laita korvat veteen ja katse ylöspäin

4. Rauhoita itsesi ja kellu

Hengitä rauhallisesti ja anna vesipatjan kelluttaa

5. Nouse ylös

Laita leuka rintaan ja nosta pää ylös vedestä, koukista jalat ja auta käsilläsi itsesi pystyasentoon

MUISTA TURVALLISUUS!

VOIT KÄYTTÄÄ APUNASI POHJAA REUNAA, KAIDETTA TAI KELLUMISVÄLINETTÄ.



VIISI ASKELTA SELINKELLUNTAAN

1. Polje vettä ja ojentaudu selälleen

Uintisvyisessä vedessä ojentaudu selällesi, avusta käsilläsi ja jaloillasi itsesi pinnan suuntaiseen asentoon

2. Aseta korvat veden pinnan alle

Nosta leuka ylös, laita korvat veteen ja katse ylöspäin

3. Nosta napa veden rajaan

Hengitä rauhallisesti ja anna vesipatjan kelluttaa

4. Avusta käsillä ja jaloilla

Liikuta käsiäsi ja jalkojasi avustaaksesi kellumistasi

5. Nouse pystyasentoon

Laita leuka rintaan ja nosta pääylös vedestä, koukista jalat ja auta käsilläsi itsesi pystyasentoon

MUISTA TURVALLISUUS!

VOIT KÄYTTÄÄ APUNASI POHJAA, REUNAA, KAIDETTA TAI KELLUMISVÄLINETTÄ.

