

Osaharjoitteita ja taitoja, jotka tukevat kellunnan oppimista

Aihe	Tavoite	Toteutus
Pään asento	Uimari ymmärtää, missä asennossa pää on kellunnassa. Katse kattoa kohti, leuka ylhäällä ja korvat veden alla. Veden pinta on poskien kohdalla kiertäen hiusrajan.	Uimari ottaa tangosta kiinni, laskee hartiat veden pinnan alapuolelle ja ojentaa pään taaksepäin veteen. Tästä asennosta voi myös harjoitella lähtöjä alkeisuintiin/selkäuintiasentoon
Korvien kastelu	Uimari rohkaistuu laittamaan korvat veden alle ja tunteen olonsa hyväksi	Uimaopettaja tekee erillaisia ääni veden alla, joilla houkutellaan uimareita laittamaan korvat veden alle. • Päästelee erilaisia ääni • Tekee käsillä ääniä – lyö nyrkin pohjalla kämmeneen • Kolistelee avaimella metallitankoja
Hengityksen kontrollointi	Uimari rohkaistuu toimimaan veden pinnan alla.	Erilaiset leikit ja tehtävät, joissa uimari pääsee touhuamaan veden pinnan alapuolella • puhallukset veden pintaan ja veden pinnan alle • aarteiden keräily eri syvyyksistä •
Vesirohkeus	Uimari rohkaistuu ja itseluottamus vedessä toimimiseen kasvaa	Erilaiset hyppelyt vedessä • maalivahtina toimiminen ja pallon kiinni ottaminen • erilaiset hyppelyt vedessä, polvet pintaan tai varpaat pintaan • kosketukset pohjaan: kämmenet, napa, takapuoli ja takaisin seisomaan nousu
Seisomaan nousut selkäuintiasennosta apuvälineen ja avustaja avulla sekä ilman apua	Uimari oppii kääntymään horisontaalisesta asennosta seisomaan.	Lötköpötkön kanssa harjoittelua selkäuintiasennosta pystyyn nousemisesta. Uimaopen avustamana ylösnousemista sekä lopuksi itsenäistä harjoittelua ohjeiden avulla. • leuka kiinni rintaan ja jalat koukkuun – keräasento • pidetään hengitystä • käsillä avustetaan jalat kohti pohjaa • nouseaan seisomaan