

TAVOITE: Kellunta vaaka-asennossa selällään

Aihe	Tavoite	Toteutus
Kellunta terapiamatolla	Tutustuttaa uimari vaakatasoiseen kellunta asentoon ja vahvistaa uimarin luottamusta omiin taitoihinsa toimia patjan kanssa.	Käytä mahdollisimman isoa terapiamattoa, jolle uimarin on mahdollista mennä makaamaan selälleen. Voitte aloittaa niin, että matto on osittain uima-altaan reunan päällä, altaan matalassa päässä. Avusta uimari maton päälle makaamaan selälleen ja pikkuhiljaa alat siirtämään mattoa kellumaan veteen. Toinen vaihtoehto on olla matalassa vedessä, jossa maton päälle on helppo mennä makaamaan selälleen.
Kellunta matalassa vedessä – rampissa tai rappusilla	Tutustuttaa selin kellunta asentoon ja korvien laittamiseen veden alle.	Istutaan uimarin/uimareiden kanssa matalassa vedessä ja laitetaan kädet pohjaan. Ojentaudutaan hitaasti selälleen kellumaan ja laitetaan korvat veden alle. Leuka ylös ja katse suoraan ylöspäin. Kädet voivat ottaa tukea pohjasta, kevyesti.
Kellunta lötköpotkön kanssa	Rohkaista uimaria luottamaan apuvälineeseen ja irrottamaan jalat pohjasta	Pötkö laitetaan selän taakse ja kainaloiden alle. Sen varaan mennään roikkumaan, kuin istuuduttaisiin nojatuoliin. • leuan nostaminen ylöspäin ja katseen siirtäminen kohti kattoa/taivasta. • lantion ojentaminen suoraksi Pötköä voi kokeilla eri tavoin, uimarin taitojen ja rohkeuden kasvaessa • vatsan puolella, pää laitettuna kainaloiden alle • selän alla, lähempänä lantiota • niskan alla • lantion päällä, kädet vartalon suuntaisina.

Tunti	Aihe	Tavoite	Toteutus
1	Kellunta avustettuna	Uimarin ymmärtää oman kelluttavuutensa ja oppii luottamaan siihen	Avustaja tukee uimarin kelluntaa asettautumalla uimarin taakse ja pään puolelle ja laittamalla kädet selän alle lapaluiden kohdalle, uimarin nojautuessa selälleen kellumaan. Tuetaan uimaria sen verran, että hän tuntee otteet selässään, mutta on kauttaaltaan, kasvoja lukuunottamatta veden alla. Oikean kellunta-asennon löydyttyä, tähän voidaan lisätä potkut. Avustetaan uimari tarvittaessa takaisin pystyyn.
2	Kellunta avustettuna 2	Uimarin ymmärtää oman kelluttavuutensa ja oppii luottamaan siihen	Avustaja tukee uimarin kelluntaa asettautumalla uimarin sivulle ja laittamalla etusormen niskakuoppaan, uimarin nojautuessa selälleen veteen. Tuetaan uimaria sen verran, että hän tuntee otteet selässään, mutta on kauttaaltaan, kasvoja lukuun ottamatta veden alla. Oikean kellunta-asennon löydyttyä, tähän voidaan lisätä potkut. Avustetaan uimari tarvittaessa takaisin pystyyn.