

Uintisyvyinen allas, oppilaat alkeisuimataitoisia

Aihe	Tavoite	Toteutus
Uinti - kellunta- uinti	Uimari tunnistaa kelluntataitonsa myös uintisyvyisessä vedessä ja oppi luottamaan siihen	Uidaan alkeisselkäuintia altaan reuna läheisyydessä. Uimaopettajan kohdalla hiljennetään potkuja ja pysäytetään ne kokonaan hetken kellunnan ajaksi. Jalkojen alkaessa vajota, lähdetään potkimalla nostamaan jalkoja ylöspäin ja jatketaan selkäuintia altaan päähän. • Voidaan tehdä vaihtoehtoisesti meritähtikellunta
Kelluminen uintisyvyudessa apuvälineellä	Opettaa oppilaat rauhoittumaan kellumaan ja tunnistamaan nosteen	Uimarit kokeilevat eri kellunta-asentoja lötköpötköllä. Vaihdelkaa lötköpötkö paikkaa selän alapuolelta myös vatsan puolelle. Kokeilkaa ja pohtikaa miten vähän kelluketta tarvitsee kellunnassa hyödyntää
Kelluminen uintisyvyudessa ilman apuvälinettä	Opettaa uimarit löytämään kellunta-asento ja olemaan siinä luontevasti	Jokaiselle uimarille tarpeeksi tilaa radalla. Veden poljennasta ojentaudutaan selälleen, niska veteen, korvat veden alle ja leuka ylös. Mitä ylemmäksi uskaltaa antaa veden pinnan nousta poskille, sitä paremmin kelluminen onnistuu. Jos tuntuu, että jalat alkaa vajoamaan ja vartalo vääntyy pystysuoraksi, jaloilla voi tehdä polkupyörämäistä polkemista ja painaa jalkapohjilla vettä alaspäin, Samoin käsillä voi rauhallisesti painaa vettä alaspäin.
Onnistuuko viivasuorana, pinnan suuntaisesti kelluminen?	Uimari tunnistaa, miten kelluminen muuttuu kun käsiä siirtää vartalon sivulta pään taakse.	Lähtötilanne on selinkellunta, jossa kädet kyljissä kiinni tai kevyesti avattuna sivulle. Havannoidaan, millaiseksi kellunta-asento muotoutuu/pysähtyy. Siirretään kädet sivukautta pään taakse ”liukuasentoon”. Tapahtuuko jaloissa mitään, nouseeko ylöspäin? Saako joku varpaat pintaan? Vaikuttaako mitenkään, jos nostetaan sormet/kämmenet veden pinnan yläpuolelle?
Nouseeko pintaan?	Uimari tunnistaa nosteen voiman, joka työntää uimaria pintaan.	Joko hyppykorokkeelta tai kuntouintialtaan reunalta toteutus. Hyppisyvyys vähintään 1,8m. Pudottaudutaan veteen ja joko mennään kilpikonnakellunta-asentoon tai meritähtiasentoon(ollaan liikkumatta, keuhkot täynnä ilmaa). Mitä tapahtuu? Lähteekö uimari nousemaan kohti vedenpintaa?