

Osaharjoitteita ja taitoja, jotka tukevat kellunnan oppimista: Erityisuinti

Aihe	Tavoite	Toteutus
Yksilöllisen kellumisasennon löytäminen erityisuiamarin kanssa	Millaisessa kellumisasennossa uimari rentoutuu ja millaisia osataitoja täytyy osata voidakseen kellua?	• Selin kellumisasento ja uimaope/avustaja liikuttaa rentouttavilla, isoilla liikkeillä puolelta toiselle • Kuplien puhaltaminen veteen ja kasvojen painaminen veteen vaaka-asennossa vatsallaan saa usein jalat nousemaan korkeammalle lähelle pintaa. Kokeilkaa! Tämä onnistuu vaikka kaiteen tuella. • Nojaa kellumisasentoon selälleen tai vatsalleen ja harjoittele siitä asennosta takaisin pystyasentoon pääsemistä. Joskus pystyyn on helpompi nousta kierähtämällä. Mikä on sinun tyylisi?