

Osaharjoitteita ja taitoja, jotka tukevat kellunnan oppimista: vesitreeni

Aihe	Tavoite	Toteutus
Kellumisen harjoituksia vesitreenin yhteydessä	Liikkuja oppii vesitreenin yhteydessä kellumiseen liittyviä taitoja.	• Kaikki 3-tason perusliikkeet eli liikkeet, jotka tehdään matalassa vedessä ilman pohjakosketusta, lisäävät liikkujien taitoja olla pelkästään veden varassa. • Vaaka-asennossa tehtävät liikkeet, liikkeet kevyellä kaiteen, seinän tai välineen tuella, puhallusharjoitukset sekä tasapainoharjoitukset lisäävät taitoja, joita tarvitaan kellumisessa. • Ämpärijumppa – jumpassa liikkeitä voi tehdä halaten ämpäriä ja kellutellen • Liikeparit– juoksu ja kippurapyörintä ympäri – Tässä pääsee harjoittelemaan veden varassa olemista pieniä hetkiä kerrallaan • Jumpan päätteeksi rentoutumishetki kellutellen selällään ilman välineitä tai kelluttavien apuvälineiden avulla. Rentoudu ja laita silmät kiinni. Ohjaaja