

Uimarin kuiva- jumppa ja ketteryysrata

*OPPIAINEINTEGRAATIO: LIIKUNTA (jumppa ja rata),
ÄIDINKIELI (kuullunymmärtäminen) JA MUSIIKKI
(lauluvinkit)*

Hyvän uintitekniikan oppiminen vaatii hyvää kehonhallintaa. Tämän takia vesiharjoittelun lisäksi uimarit kuivaharjoittelevat monipuolisesti. Kuivaharjoittelun tavoitteena on parantaa kehonhallintaa, lihaskuntoa ja koordinaatiota.

Kuivaharjoittelu ei poista uintituntien tarvetta. On tärkeää muistaa, että uimaan voi oppia vain vedessä.

LIUKU- JA POTKUHARJOITTELUA

Lämmittely – käsien pyörittely

- Seisoen lattialla.
- Pyöritä yhtä kättä eteenpäin, vaihtaan muutaman minuutin päästä pyörivää kättä.
- Pyöritä molempia käsiä yhtä aikaa eteen- ja taaksepäin.
- Käsien pyörittely eri suuntiin: pyöritetään oikeaa kättä eteen- ja vasenta taaksepäin. Hep-huudosta vaihdetaan pyörittelyn suuntaa.

Liukuharjoittelu alustalla selinmakuulla

- Maataan alustalla rentona kätet sivulle päin ojennettuina, jalat rentona = kellunta-asento, hengitetään normaalisti.
- Muutetaan kellunta-asennosta liukuasentoon ojentautuen suoraksi (nilkat ja kädet ojennettuina). Muistetaan jäntevä olemus pään pysyessä hyvin käsien välissä.
- Harjoitteeseen voidaan lisätä pienet potkut jalkojen pysyessä suorana polvesta ja nilkasta.
- Haastetta harjoitukseen saadaan tekemällä potkuja kuusi kappaletta selällään ja kuusi molemmilla kyljillä.

Liukuharjoittelu alustalla päinmakuulla

- Maataan harjoitusalueella vatsallaan.
- Suoraksi ojentautuen (nilkat ja kädet suorina ojennettuina) pään pysyessä käsien välissä.
- Harjoitteeseen voidaan lisätä pienet potkut, jalkojen pysyessä suorana.
- Haastetta harjoitukseen saadaan tekemällä potkuja kuusi kappaletta vatsallaan ja kuusi molemmilla kyljillä.

Harjoitteiden tavoitteena on hahmottaa oman kehon oikea liukuasento ja jalan asento vapaa- ja selkäuinnin potkussa.

KETTERYYSRATA

Uimarin ketteryysradan tavoitteena on koordinaation ja kehonhallinnan kehittäminen.

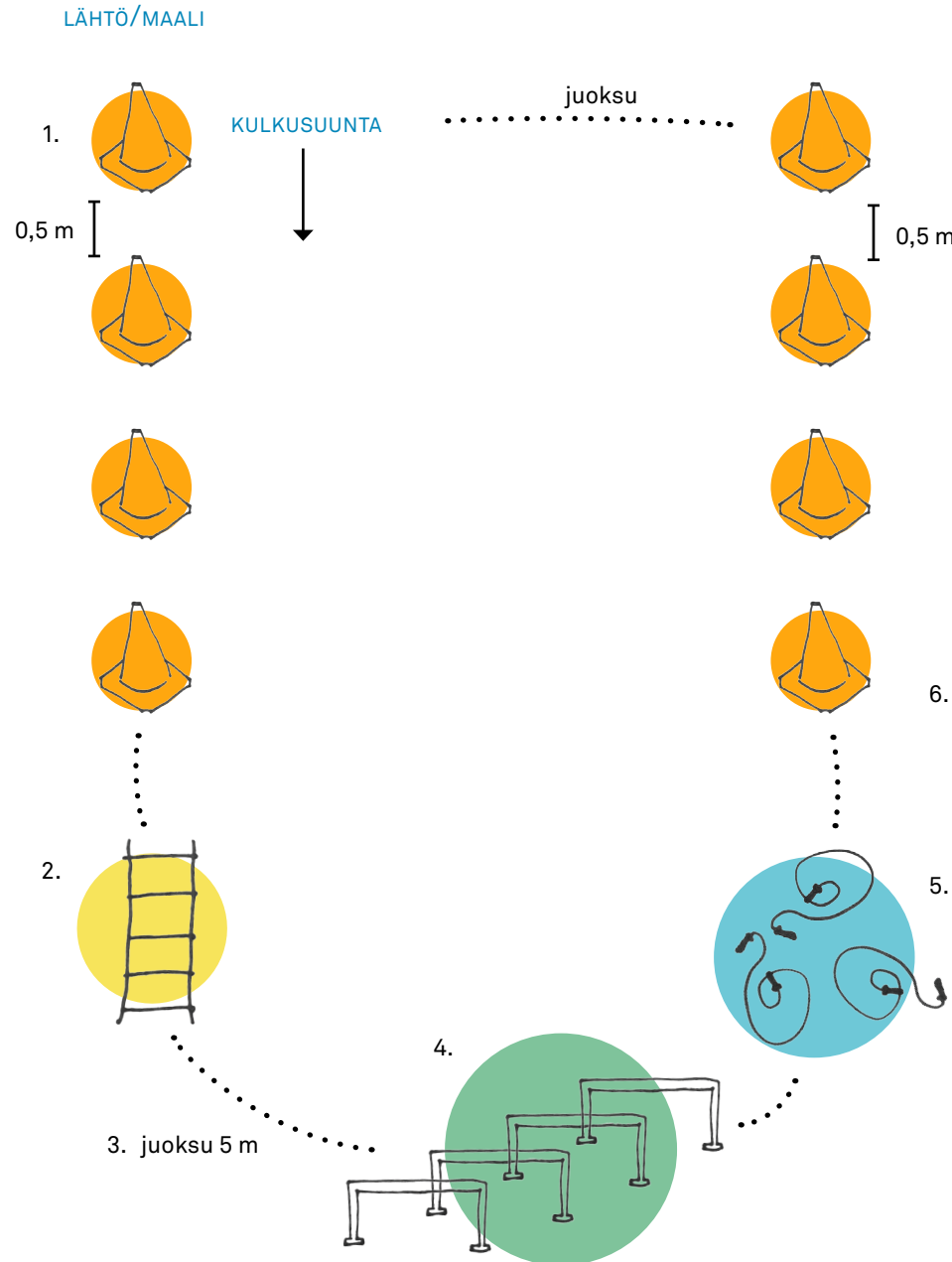
Ratoja tehdään useita vierekkäin ja jaetaan luokka pienryhmiin, jolloin kaikki pääsevät tekemään mahdollisimman monta toistoa. Rata on suunniteltu tehtäväksi kiertoarjoitteluna. Viimeisen tehtävän jälkeen rata jatkuu keskeyttämättä ensimmäisestä tehtävästä.

Välineet

- kartioita
- askeltikkaat
- aitoja / keppejä
- hyppynaruja

Ketteryysradan tehtävät

1. Neljä kartiota puolen metrin välein, jotka pujotellaan etuperin mahdollisimman nopeasti
2. Askeltikkaat, jotka hypitään pienillä tasahypyillä läpi (yksi hyppy yhteen ruutuun)
3. Juoksu 5 m eteenpäin
4. Neljä aitaa / keppiä, jotka ylitetään aitajuoksutekniikalla (kädet niskan takana, jalka kiertää sivukautta eteen)
5. 5 hyppynaruhyppyä etuperin
6. Neljä kartioita, jotka pujotellaan takaperin mahdollisimman nopeasti.



VINKKI! Voit sijoittaa radan eri vaiheisiin esimerkiksi tarkistuspeisteitä tai lyhyitä kirjallisia tehtäviä. Jumppa soveltuu pätkissä tai kokonaan toteutettuna myös erinomaisesti taukojumppaksi oppituntien aikana.

LAULUT VEDENPINNAN ALLA JA TSUIDADUIDA VIRITTÄVÄT UINTITUNNELMAAN!