



SUOMEN UIMALIITTO



SUOMEN
UIMALIITTO
suosittelee



vesi

TAITURIKSI

uimaseurassa

TAITOUINTI

Taitouiden vesitaituriksi, tanssia ja temppuja vedessä!

Taitouinti on monipuolinen laji, jossa yhdistyvät voimistelu, akrobatia, tanssi ja uinti. Harrastaa voit yksin, kaksin tai joukkueessa. Harjoittelu aloitetaan helpoista alkeisliikkeistä. Vähitellen opittuja liikkeitä ja scullingeja yhdistelemällä syntyy ohjelma, eli esitys musiikkiin. Scullingeilla tarkoitetaan käsien toistuvaa liikettä, jonka avulla liikutaan vedessä joko pysty- tai vaakasunnassa. Taitouimarit käyttävät nenäklipsiä estääkseen veden kulkeutumisen nenään. Tiesitkö, että musiikki kuuluu vedenalaisen kaiuttimen kautta myös pinnan alla?



Nenäklipsi

Useat uimaseurat järjestävät taitouintitoimintaa lapsille, joissain seuroissa ryhmiä on myös aikuisille. Seurojen ohjaajat ovat koulutettuja ja osaavat ohjata turvallisesti ja innostavasti. Uimaseurojen opetus tähtää monipuoliseen uimataitoon, vesitaituruuteen sekä elinikäisen kipinän syttymiseen vesiliikuntaa kohtaan. Lähdä mukaan ja haasta itsesi vesitaituriksi!

Yhteistä tekemistä ja temppuilua lasten kanssa vedessä

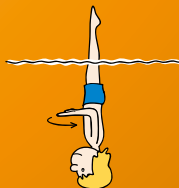
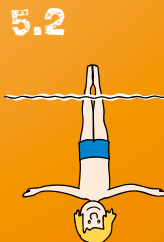
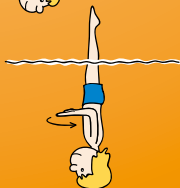
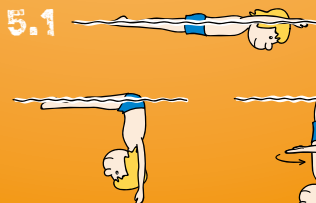
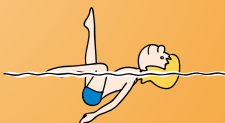
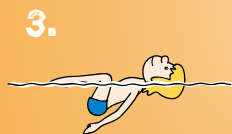
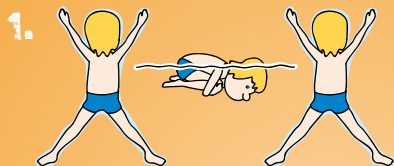
Taitouinnin alkeiden opettelu yhdessä lapsen kanssa on hauskaa! Vanhempien oma esimerkki, kokeilunhalu ja kannustus ovat erityisen tärkeitä lapselle. Esitteen liikkeistä löytyy helppoja ja haastavampia liikkeitä. Harjoitella voitte joko lasten altaassa tai isossa altaassa, lapsen uimataidon taso huomioiden. Muistattehan huomioida muut uimarit ja harjoitella turvallisesti, altaan syvyys eri liikkeissä huomioiden.



Koko perhe taituroimaan – Onnistuttko kuvien tehtävissä?

1. Tuikkiva tähti: kellunnat – meritähti – meritähti
2. Osteri
3. Tynnyriasento
- 3.1 Tynnyristä kerävolttiin
- 3.2 Tynnyristä flamingoon

4. Purjevene
- 4.1 Balettijalka
5. Pystyasento
- 5.1 Eteentaitosta pystyyn
- 5.2 Pystyasennossa kelluminen ja pystyasennossa sculling

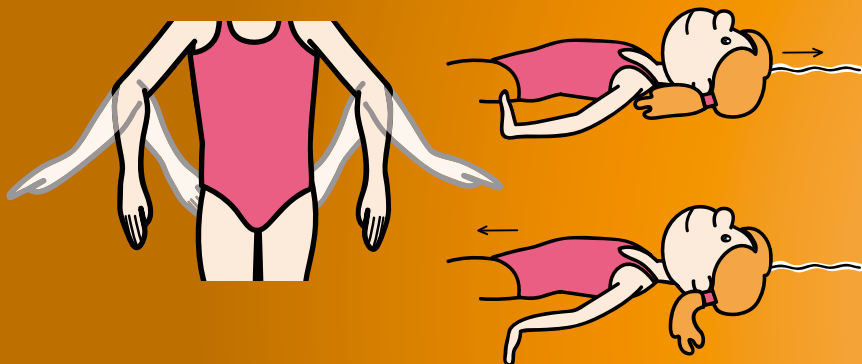


Sculling

Taitouimari liikkuu altaassa uiden ja tehden polkuja jaloilla. Kuitenkin suurin osa liikkeestä pysty- ja vaakasuunnassa tehdään scullingeiksi kutsuttujen käsiliikkeiden avulla.

Scullingien perusteet ovat:

- Keho liikkuu scullingien avulla aina kämmenestä pois päin
- Sormet ovat yhdessä
- Scullingin liike tapahtuu useimmiten vedenpinnan suuntaisesti, sivulta-sivulle



Uimaseurat voivat halutessaan käyttää Uimaliiton materiaalia toiminnassaan. Vihkosista löytyy myös vinkkejä ja ideoita vanhemmille siitä, mitä lapsen kanssa voi vedessä tehdä. Tarrat, pinssit ja mitali palkitsevat lasta uimataidon kehittyessä.

Lisää tietoa oman uimaseurasi lisäksi:

uimaliitto.fi

