

## Harjoitteita vesiliikuntatunneille, Tero Savolainen/SUH

Lämmittelypeli Ilmapallolla	Pidetään ilmassa <ul style="list-style-type: none"> <li>- käsin</li> <li>- päällä puskien</li> <li>- jaloilla</li> </ul>	Välineet <ul style="list-style-type: none"> <li>- isoja ilmapalloja</li> </ul>
Peli kahteen tai neljään maaliin	Alueen kulmissa on neljä maalia, joista joukkue puolustaa kahta ja kahteen yrittää tehdä maalin. Voidaan pelata useammalla pallolla Soveltaa voi käyttämällä 40cm lötköpötkön pätkiä	Välineet <ul style="list-style-type: none"> <li>- Isot ilmapallot</li> <li>- 40cm lötköpötkö mailaksi. Voi hyödyntää vanhoja lötköpötköjä.</li> <li>- Maalit soveltavasti, joko alue(matto) tai hula-hularenkaat</li> </ul>
Nosteen ja uintiasennon hahmottaminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kelluntaharjoitteet</li> <li>- kontrastiharjoitus <ul style="list-style-type: none"> <li>o pää korkealla</li> <li>o kasvot veden rajassa/vedessä</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ei välineitä</li> </ul>
Sukeltaminen, hengityksen kontrolli	Taitto sukellukseen <ul style="list-style-type: none"> <li>- käsillä seisonta</li> </ul> Altaan pohjassa <ul style="list-style-type: none"> <li>o istuminen</li> <li>o makaaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ei välineitä</li> </ul>
Hyyt	Pää edellä hyyt <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiikerihyyt pötkön yli</li> <li>- Hula-hula renkaan läpi hyytjä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lötköpötköjä</li> <li>- Hula-hula renkaita</li> </ul>
H-RAP	H=Hälytä apua R=Rauhoitu, rauhoita A=Apuväline P= Pelasta	Nopea teoriasetti
Pelastaminen reunalta/altaasta	Apuvälineen heitto Toiminta <ul style="list-style-type: none"> <li>- Altaan reunalta heittämällä</li> <li>- Altaassa ojentamalla</li> <li>- Tajuttoman uimarin kääntäminen selälleen + lötköpötkön ujuttaminen selän/kainalon alle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hallin välineistöä? <ul style="list-style-type: none"> <li>o Pehmeä pelastusrenkas</li> <li>o Ämpäri</li> <li>o Köysi</li> <li>o Köysi + kanisteri</li> </ul> </li> </ul>
Pelastusliivien käyttö	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pelastusliiveillä uiminen</li> <li>- pelastusliiveillä hyyt veteen</li> <li>- pelastusliiveillä jonossa uinti selällään</li> </ul>	
Pelastuscase 3-4 hlö:n ryhmissä	Tehtävän anto <ul style="list-style-type: none"> <li>- yksi uimareista menee reunasta 12.5m päähän veteen "avun pyytäjäksi"</li> <li>- kolmen hengen pelastustiimin tulee pelastaa "autettava" takaisin reunalle.</li> </ul> Turvallis ratkaisu pelastaa on laittaa yhdelle pelastusliivit päälle, köysi kiinni liiviin ja hakea uimalla autettava. Laidalla olijat vetävät molemmat köyden avulla reunalle	Välineet yksi pelastusliivi ja 20m köyttä / ryhmä
Krooliuinti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krooliuintia kasvot vedessä rauhallisesti/hidastetusti (uimalasit plussaa)</li> <li>- Vartalonkierron ja hengityksen lisääminen suoritukseen.</li> </ul>	
Rintauinti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potkujen harjoittelu eri tavoin <ul style="list-style-type: none"> <li>o reunalla istuen</li> <li>o lötköpötköllä selällään</li> <li>o laudalla vatsallaan</li> <li>o kaksi potkua – yksi käsiveto</li> </ul> </li> </ul>	