

Vesiliikuntademo: Veden valloitus – parin kanssa

Ilkka Keskinen, Liikuntakasvatuksen laitos

Liikunnanopettajien opintopäivät, Jyväskylä, 19.–21.3.1999

Tässä demossa harjoitteleme muutamia keskeisiä vesiliikuntataitoja ja teemme pareittain erilaisia tehtäviä. Demon tavoitteena on kerrata muutamia keskeisiä taitoja, antaa ideoita vesiliikunnan opetukseen ja tarjota lämpimiä, fyysisesti raskaita ja ehkä myös pelottavia elämyksiä.

Vedenpoljenta on monesti unhoon jäävä vesiliikuntataito vaikka varmaan pinnalla pysyminen on kaikkien mielestä tärkeää. Englannin kielessä käytetään termiä ”treading water”, joka tarkoittaa sekä jalkojen että käsien käyttöä. Parhaina tekniikkoina pidetään ns. ”eggbeater kick” nimistä potkua ja käsillä tehtävää ”sculling” liikettä. Harjoitteleme demossa molempia ja harjoitteleme myös muita potkutyyliä koska edellä mainittu potkutyyli on teknisesti melko vaativa.

Tarvitsemme näitä taitoja demon loppuosassa jolloin työskentelemme, kilpailemme ja kamppailemme parimme kanssa. Parin kanssa työskentely on otettu tähän siksi että se tarjoaa hauskoja elämyksiä, mutta myös siksi että uimaan mennään monesti kaverin kanssa. Kaverin kanssa voi tehdä erilaisia asioita: voi olla leppoisasti yhdessä, voi auttaa kaveria, voi kilpailla kaverin kanssa tai kisailla oman kaverin kanssa muita pareja vastaan. Parin kanssa tehtäviä harjoituksia on runsaasti ja erityisesti vesipelastuksessa, mutta olen jättänyt useimmiten käytetyt tällä kertaa pois.

Tehtävät:

- vedenpoljenta: kroolin potku, saksipotku, rintauinnin potku, vuorotahtinen rintauinnin potku = eggbeater kick, polo kick
 - ydinkohdat: nilkat koko ajan koukussa, lantio ei ojennu kokonaan, polvet selvästi erillään (40–70 cm)
 - kamppailuja: kroolin potku pareittain vastakkain uimalauta välissä, toisen painaminen veden alle: kädet kaverin harteilla, kädet suorana, toisen työntäminen eli vesipallon sentteripeli: kaverukset peräkkäin selkä ja vatsa vastakkain, molemmat yrittävät työntää toista
- sculling; taitouinnin käsiliike: edestakainen pinnansuuntainen liike jossa kämmenkulmamenosuuntaan on n. 20–40 astetta – tehdään sekä pystyssä että selällään kädet vartalon sivulla – jalkoja ei käytetä
 - scullauskamppailu: kumpikin selällään jalat vastakkain ja lomittain, pyritään vetämään partneri omaan suuntaan
 - treading water eli molempien taitojen yhdistäminen – pidä hartiat näkyvissä, nouse ylös ja näytä rintalihakset
- kellumisen kertaus: vaakakellunta: keuhkot täynnä, kädet vartalon jatkona, polvet koukussa, jos et millään pysty vaakakelluntaan niin kokeile sitten pystykelluntaa eli jalat roikkuu pohjaan päin ja kasvot ovat ylöspäin jos onnistuu niin yritäpä siitä päästä vaakakelluntaan viemällä kädet veden alapuolella taakse, röyhistämällä rintaa ja koukistamalla jalat
 - avustettu kellunta: toinen yrittää kellua ja toinen polkee vettä ja kannattelee päästä, takapuolesta, jaloista
 - scullauskellunta yksin ja pareittain eli käydään selinkelluntaan päät vastakkain pää parin hartialle

- avustettu balettijalka: toinen scullailee ja tekee balettijalan ja toinen polkee vettä ja kannattelee vapaata jalkaa
- pareittain halauskellunta pötkylän, uimalaudan tai ilmapallon kanssa; älä päästä lämpöä karkuun
- itsepuolustusta vedessä: toinen yrittää saada otetta toisesta ja toinen yrittää estää
- survival kamppailu: toinen ottaa ensin toisesta kiinni kaksin käsin ja toinen yrittää päästä irti: TOSI VAIKEAA
- reunalle nousu: loistava uinnin voimaharjoitus jos reuna on 20–40 cm vedenpinnan yläpuolella, parin avustamana
- hauska kuljetusuinti: kuljettava ui rintaa ja kuljetettava on selällään hänen edessään pitäen suorilla käsillä kiinni pelastajan hartioista eli pelastaja työntää kaveriaan edessään uimalla
- saksipotkukamppailu eli hinauskamppailu, apuvälineenä pötkylä: kilpailijat ottavat molemmat pötkylän päistä kiinni ja yrittävät vetää kaveria omaan suuntaansa
- rento pötkyläkuljetus: väsynyt uimari käy makaamaan pötkylän päälle niin että pötkylän toinen pää on hänen jalkojensa välissä ja toinen pää sojottaa hänen päänsä takana josta sitten pelastaja hinaa kaveriaan – hauska mutta kevyt mutta tehokas
- parimelonta ja soutu pötkylän päällä istuen, tästäkö myös kisa?
- keksi itse kelluntatapoja parin ja pötkylän kanssa : tehokkain, miellyttävin, hauskin
- entäs mikä mahtaisi olla tehokkain tapa liikkua yhdessä pötkylän avulla

Kotisivu: <http://users.jyu.fi/~ikeskine/index.html>

email: ilkka.keskinen@jyu.fi