

## Mitä muuta koulun vesiliikunnassa voi tehdä kuin uida?

kirjoittaja Ilkka Keskinen Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto

Kun uimataito on opittu, uiminen saattaa ruveta tuntumaan tylsältä. Siinä ei tunnu olevan enää mitään haastetta. Opettajalle jää tällöin pohdittavaksi miten uiminen voisi olla mielenkiintoisempaa tai pitäisikö vedessä tehdäkin ihan muuta.

Miten uimiseen saisi vaihtelua?

Uimataitoa on hyvä harjoitella jossain määrin joka tunnilla, koska hyvät tekniikat luovat hyvät eväät kuntoiluun ja jossain tapauksessa ehkä pelastaa henkikullankin. Uimiseen saa lisää haastetta ottamalla mukaan räpylät, jolloin vauhti lisääntyy ja uida voisi helposti myös pelkillä potkuilla. Erityisesti krooliuinnin, selkäkroolin ja perhosuinnin tekniikat helpottuvat ja kehittyvät räpylöiden käytöllä. Toinen aivan erilainen idea voisi olla ns. vammauinti. Tässä ideana on vuorollaan jättää raajoja liikkumattomaksi ja keksiä miten uiminen tällaisen vamman kanssa onnistuu. Samalla oppii ymmärtämään, että voi pysyä pinnalla ja edetä vaikka käsi ei toimisi tai toinen jalka tai vaikka molemmat jalat ”kramppaisivat”. Toimiva vaihtoehto on myös keksiä ja kokeilla omia uimatyylejä, joissa voisi uida aivan miten haluaa. Uinnin ja hengenpelastuksen voisi yhdistää uimalla erilaisten välineiden avulla. Nykyisinhän korostetaan, ettei ikinä tulisi lähteä pelastamaan ketään ilman apuvälinettä. Hauskin väline tähän tehtävään on pötkylä, joka mahdollistaa runsaasti erilaisia uintitapoja. Samaa ideaa voisi tietysti kehitellä pariharjoitukseksi: kuinka eri tavoin voit edetä pötkylällä parisi kanssa.

Ehkä unohdettu seikka kuntouinnissa on uintinopeuksien selkeä vaihtelu. Vauhtileikkittely ja täysivauhtiset 10 metrin pyrähdykset antavat taatusti keholle voimauttavia tuntemuksia. Jos kisailu ja vertailu kiinnostaa niin voi kellottaa startilla tehtävä 15 metrin matka. Tässähän korostuu maksimaalinen ponnistus ja uinnin maksiminopeus yhdistettynä tekniikkaan. Lisää vinkkejä uintitekniikoiden opettamiseen löytyy Uimaopetuksen käsikirjasta ja nettisivuiltani.

Uimahallissa kivointa on sukeltaminen ja hyppääminen

Näin ilmoittivat Johanna Huhtalan pro gradu – tutkielmassa alakoulun kuudesluokkalaiset. Oppilaat haluavat valloittaa uusia maailmoja, saada uusia valloittavia kokemuksia.

Sukeltaminen on hauskinda, kun on sopivat välineet. Tärkeimpinä luonnollisesti uimalasit tai maski, jotta näkisi veden alla sekä mahdollisesti räpylät ja snorkkeli. On hauskaa sukella veden alla ja tajuta että siellä voi pienellä harjoittelulla viipyä puolikin minuuttia. Lisää haastetta tuovat syvällä olevat painavat (3-5 kg) esineet, joita tuodaan pohjasta pinnalle. Painona voi toimia myös kaveri, joka on uponnut pohjaan. Pituussukellus on myös jännittävää puuhaa, mutta on hyvä muistaa että uusien vapaussukelluksen turvallisuusohjeiden mukaan pituussukellus ei saa ylittää 25 metriä ilman henkilökohtaista valvojaa. Liian pitkien sukellusten yritykset ovat aiheuttaneet halleissamme monia läheltä piti tilanteita ja myös kuolemantapauksia. Uintiurheilussa sukeltaminen on viimeisinä vuosikymmeninä selvästi lisääntynyt ja kaikissa uimatyyleissä sukellaan startin ja joskus myös käännöksen jälkeen 10–15 metriä. Sukeltaminen hyvällä tekniikalla voi siis olla nopeampaa kuin uiminen pinnalla.

Hyppääminen on jännittävää ja monet oppilaat haluavat kokea huikaisevan jännityksen hyppäämällä kolmen tai viiden metrin hyppytorneista. Joskus jopa ihmetyttää miksi oppilas seisoo jopa minuutin kauhusta jäykkänä tornissa ja hyppää sitten päästään suustaan vertahyytävän kirkaisun. Oppilas haluaa näyttää itselleen, että uskaltaa, vaikka pelottaakin. Kaikkialla ei ole hyppytorneja ja silloin hauskoja kokemuksia voi saada reunahypyistä tai hypyistä lähtökoroilta. Reunahyppyjä on hauska kokeilla ongelmanratkaisuna ja pyytää oppilaita näyttämään oman ”spesiaalihyppynsä”, jota sitten myös muut kokeilevat. Erilaisia hyppyjä löytyy varmasti ainakin kaksikymmentä. Helppoja aloitushyppyjä ovat pelastushyppy, kuperkeikka, ja pommi.

Varsin monet yläkoulun oppilaat pystyvät tekemään salissa trampetilta voltteja. Voltin tekeminen lähtökoroilta, ponnarilta tai kolmesta metrillä veteen on helpompaa. Alastulon ei veteen tullessa tarvitse olla niin täydellinen kuin patjalle hypätessä.

Vesipelastus on hauskaa

Jokainen opettaja varmaan harjoituttaa oppilaiden pelastamistaitoja. Hauskana lisänä vesipelastustunteihin ovat erilaiset ongelmaratkaisuna tehtävät välinekokeilut. Välineiksi sopivat vesivyöt, uimalaudat, pötkylät ja makuualustat. Ideana on tuon välineen avulla hakea väsynyt tai tajuton uimari ”rantaan”. Tehtäviä voi suorittaa pareittain tai kolmen hengen ryhmissä kunkin ollessa vuorollaan uhri. Toimivimmat ja hauskimmat keksinnöt voi esitellä koko ryhmälle, jolloin muillakin on mahdollisuus nauttia toisten keksinnöistä.

Yksi vesipelastuksen osa-alue on itsensä pelastaminen. Tähän osa-alueeseen kuuluu oikeiden tietojen ja asenteiden lisäksi hyvä uimataito, kelluminen, skullaus (sculling) ja vedenpoljenta. Uimataito usein hallitaan, mutta osataanko kellua. Monilla on erheellinen käsitys kellumisesta: luullaan että ihminen kelluu vaaka-asennossa. Näinhän ei useimmiten ole, vaan kellunta-asento on usein pystyasento. Kelluntaa on hyvä harjoitella ohjatusti, jotta opettaja voi tietoisuillaan ohjata oppilasta paremmin löytämään oman kellunta-asentonsa. Jos kellumisessa on ongelmia, niin ei syytä huoleen, sillä pinnalla pysymistä voi tukea skullauksella ja erilaisilla jalkaliikkeillä. Erityisesti skullausta pystyasennossa olisi hyvä harjoitella, koska skullauksen avulla pysyy hyvin pinnalla esimerkiksi lihaskrampin ilmantuessa. Skullaus- ja vedenpoljentaharjoitukset antavat myös hyvät perusteet vesipeleihin ja taitouintiin.

Juokse, juokse!

Vesijuoksu on suomalaisissa uimahalleissa erittäin suosittua. Vesijuoksua harrastavat erityisesti keski-ikäiset ja vanhemmat uimahallissakävijät. Ehkä tämän vuoksi vesijuoksu on koululaisten silmissä saattanut leimautua ”mummojen lajiksi”. Tämä väärinkäsitys tulisi korjata tarjoamalla oppilaille vaihtelevia, haastavia ja raskaita vesijuoksuharjoituksia. Vaihtelua saadaan eri juoksu-tyyleillä ja vaihtelevilla harjoitusintensiteeteillä. Perustyylejä on ainakin kolme: matala-askelinen kestävyysjuoksu, pikajuoksu-tyyppinen kuopaisujuoksu ja nopeisiin pyrähdyksiin soveltuva polvennostajuoksu. Käsiä voi käyttää kuten juoksussa tai niillä voi tehdä uintiliikkeitä. Urheilijanurukaisille on myös hyvä muistuttaa, että urheiluvammojen hoidossa vesijuoksu on nykyään keskeisimpiä kuntoutuskeinoja. Hyviä vinkkejä vesijuoksuharjoitteluun voi käydä katsomassa Suomalaisen vesiliikuntainstituutin nettisivuilta.

Mikään ei voita pelaamista

Vaikka pelaaminen olisikin niin hauskaa, niin esteeksi muodostuu monesti vähäinen vesitila. Jos vesitilaa on, niin pelejä löytyy monenlaisia: vesikoripallo, vesilentopallo ja vesipallo. Näitä voidaan pelata ilmapallolla, rantapallolla, vesipallolla tai isolla fysiopallolla. Säännöt voi muokata ryhmän mukaan. Erityisen hauska ja reipasotteinen peli on vesirugby tai tappopallo kuten eräs oppilasryhmäni sen nimesi. Tätä pelataan matalassa vedessä eli paikaksi sopii altaan matala pää, lastenallas tai terapia-allas. Maali tehdään painamalla pallo vastustajan päätyyn. Pallolliseen pelaajaan saa käydä käsiksi ja pallon voi riistää suoraan käsistä. Samat säännöt ovat käytössä myös uppopallossa, jota voi myös kokeilla jos ryhmän taitotaso on riittävä.

Musiikki tuo tunnelmaa

Jos uimahallin opetustila ja äänentoistolaitteet antaa myöten kannatta kokeilla myös musiikkiliikuntaa. Vaihtoehtona ovat tietysti taitouinti, musiikkiuinti ja vesivoimistelu. Musiikki tuo aina opetukseen oman tunnelmansa johon musiikin valinnalla voi vaikuttaa.

Jos musiikkia ei voi käyttää niin musiikkiuinti täytyy jättää väliin, mutta vesivoimistelua voi toki järjestää ilman musiikkiakin esimerkiksi kuntopiirinä. Jotta vesivoimistelu ei tuntuisi mummojen meiningiltä, niin harjoitukset kannattaa suunnitella tehokkaiksi. Tehokkuutta voi kasvattaa lisäämällä suoritusnopeutta.

Älä unohda kisoja ja leikkejä

Vesielementti on lapsille riemukas leikkipaikka eikä leikkiä ja kisailua elementtiä pidä unohtaa myöskään koululiikunnassa. Monia maalla tehtäviä leikkejä tai kisoja voi tehdä myös vedessä. Jos haluaa leikin ohella kehittää vesiliikuntataitoja, niin leikit kannattaa järjestää syvässä vedessä. Kisoja voi tehdä parin kanssa tai pari ja ryhmäkisoina. Tärkeintä leikin valinnassa on että kaikki voivat osallistua leikkiin.