

Vesiliikuntademonstraatio: Pelasta pötkylällä - hauskaa vesiliikuntaa

- Liikunnan ja terveystiedon opettajien opintopäivät Jyväskylässä 2009
- Opettajana: lehtori Ilkka Keskinen, Liikuntatieteiden laitos
 - sähköposti ilkka.keskinen@sport.jyu.fi
 - kotisivut <http://users.jyu.fi/~ikeskine/>

Demonstraation tarkoituksena on kokeilla pötkylöiden käyttöä vesipelastusharjoitusten apuvälineenä.

Tunnin tehtäviä:

- ”hinauspotkujen” (rintauinnin ja saksipotkun) kertaus katsomossa
- hinauskisa parin kanssa
 - laitetaan pötkylä henkilöiden väliin ja yritetään hinata kaveria omaan suuntaan
 - rintauinnin potkulla, molemmilla käsillä ote pötkylästä
 - saksiuinnin potkulla ja toisen käden vedolla, toisella kädellä ote pötkylästä
- Ongelmanratkaisutehtäviä: kokeilujen jälkeen opettaja antaa lisävinkkejä ja poimii kaikkien kokeiltavaksi mielenkiintoisimpia
 - Kun lähestyt uhria pötkylän kanssa, minkälaisia uimatyylejä voisit käyttää?
 - Mikä olisi nopein?
 - Mikä kuluttaisi vähemmän energiaa?
 - Mitä eri tavoin voit kuljettaa tajutonta uhria pötkylän avulla?
 - Miten eri tavoin voit kuljettaa tajuissaan olevaa väsynyttä uimaria pötkylän avulla?
 - Miten lepääät kaverin kanssa pötkylän avulla?
 - Kuinka monta uimaria pötkylä kannattaa selinkellunta-asennossa?
- Kisailuja
 - potkukilpailu pötkylällä kolmen henkilön joukkueilla
 - uimarit käyvät rinnakkain ja ottavat molemmilla käsillä pötkylästä kiinni ja yrittävät edetä kilpailumatkan mahdollisimman nopeasti
 - soutukilpailu pareittain tai kolmen hengen joukkueilla
 - käydään perättäin istumaan pötkylän päälle ja yritetään soutaa sovittu matka mahdollisimman takaisin
 - sama juttu, mutta edetään osa matkasta kasvot edellä ja osa takaperin
 - pötkylänheittokilpailu (jos riittävästi tilaa)
 - pyritään heittämään pötkylä mahdollisimman kauas
 - heittopaikka rannalla / syvässä vedessä