

KUMMALLISET UINNIIT

RAPU-UINTI:

"Istu" vedessä jalat yhdessä ja suorana menosuuntaan
Kädet kauhovat sivuilla tehden pientä ja nopeaa ympyrää

VASEN KÄSI   OIKEA KÄSI

TASATAHTISELKÄUINTI:

Rintauinnin potku selällään ja selkäuinnin käsivedot yhtä aikaa

PITKÄ KOIRA

Ui koirauintia niin, että haet ja venytät käsivedon mahdollisimman kaukaa.

LÖTKÖPÖTKÖ -KISA

- Jokaiselle ryhmäläiselle oma lötköpötkö
- Ottakaa kisa, kuka on ensimmäisenä altaan toisessa päässä
 1. kierros tyyli tyyli vapaa
 2. kierros pomppimalla, käsillä kauhoen yhtäaikaisesti

UIMAHYPYT

1. Hyppy altaan reunalta, niin että tartut nilkoista kiinni, leuka rintaan ja "kaadut" pää edellä veteen
2. Mene polvilleen / kyykkyyn altaan reunalle. Laita kädet yhteen, pää käsien väliin ja kallista itseäsi niin, että ponnista veteen pää edellä
3. Taittokaato - kädet yhteen, pää käsien väliin.
Taita yläkroppa kohti altaan pohjaa. Lähdä kaatumaan kädet edellä veteen, kaatumisen lopussa oikaise koko kropan suoraksi.

HAAKSIRIKKOISET

- Rakentakaa ryhmälle lautta, jolla pääsette "pelastautumaan" altaan toiseen päähän.
- Kaikkien jäsenien on mahdolltava ja pysyttävä lautan päällä tai pitää palata aloittamaan alusta

Viekää lopuksi välineet takaisin aloituspäättyyn

POHJOISMAINEN UIMATAIDON TESTI

- Hyppää veteen ja yritä uida 200 m yhtäjaksoisesti, josta vähintään 50m selällään.
- Tekniikalla ja vauhdilla ei ole väliä.
- Jos onnistut tehtävässä, sinulla on hyvä uimataito.

PELASTUSLIIVIT

1. Pue pelastusliivit, mutta jätä ne auki. Kokeile hypätä veteen - Pysyvätkö liivit päällä?
2. Pue pelastusliivi päälle oikeaoppisesti - vetoketju, lukot, vyö sekä jalkahihnat kiinni
3. Hyppää veteen ja jää odottamaan, että liivit vievät sinut kellunta-asentoon
4. Testatkaa voiko liivit päällä kellua vatsallaan, tehdä kuperkeikka tai uida eri tekniikoita