



Uintiretki mielikuvajumppa



1. On kuuma kesäpäivä. Hiki valuu otsalla. Päättät lähteä uimaan.

→ Nouse seisomaan ja pyyhi vuorotellen käsillä otsaa.

2. Nostat maasta uimakassin olalle. Otat talon vierustalta polkupyöräsi.

→ Kurotat lattialta kassin ja nostat sen olalle. Sama toiselle puolelle.

→ Tartut ”pyörän tangosta” vierelläsi ja nostat tangon eteesi eli molemmat kädet sivulle, josta kiertoliike eteen. Tee sama vielä toiselle puolelle.

3. Lähdet polkemaan pyörällä kohti uimarantaa.

→ Istut tuolille ja polje jalkoja niiden ollen ilmassa.

4. Matkalla näet naapurisi pihallaan, vilkutat hänelle.

→ Jatka pyöräilemistä.

→ Vilkuta vuorotellen vastakkaisen puolen kädellä sivulle.

5. Saavut uimarannalle, lasket kassin maahan ja riisut ensimmäisenä kengät pois ja astut hiekkarannalle. Hiekka on alkuun polttavan tuntuinen. Kävelet laiturille.

→ Laske kassi maahan eli käsi olkapäältä kurottuu alas lattiaan. Sama toiselle puolelle.



- Kurkota varpaisiin ja avaa kuvitteellisesti kengännauhat.
- Astu varovaisesti päkiöillä paikoillasi. Nosta jalkoja nopeasti ylös varpailla sipsuttaen.
- Kävele paikoillasi kuin kahlaisit vedessä.

6. Laskeudut laiturin päässä olevilta rappusilta veteen

- Laskeudu kyykkyyyn, kädet kuvitteellisesti rapusta kiinni pitäen (esimerkiksi pöydän reunasta kiinni pitäen).

7. Lähdet uimaan vedessä

- Paikoillaan seisten tee käsillä uintiliikettä, tyyli on vapaa.

Onko osallistujilla mielessä uintiliikettä, jonka voi näyttää?
Osallistajat voivat ohjata vuorotellen uintiliikkeitä.

Kokeilkaa erilaisia uintitekniikoita: rintauintia, kroolausta, selkäuintia, koiraa ja kissaa.

