

Ujumisviiside tehnika õpetamine

Harjutusvara

1. Veega kohanemine

1. Basseiniga tutvumine, põhjas jalutamine, erinevates sügavustes, ilma käteta, kätega abistades vees liikumine
2. Sisenemine ja väljumine
3. Ujuvahenditest takistusraja läbimine mitte puutudes neid
4. Vees liikumine – erinevate loomade sammud, kükkis kõnd, selg ees liikumine, keerutamine
5. Vee toomine – kallata tassi sisu ämbrisse
6. Pritsimismängud – vihmakoridor, pesumasin
7. Keerise tekitamine – kätest kinni ringis jooksmine, siis lasevad käest lahti, et voolul end kaasa viia
8. Lainetuse tekitamine – hoides basseini servast tõmbame kehaga vett vastu basseini seina (vee tihedus)
9. Ujumislaua kasutamine haiuimena (veetakistus)

2. Vette-välja hingamine

1. Vette augu puhumine – kes saab sügavama augu
2. Tuulemasin – hoi a nagu veepinna lähedal ja puhu kõvasti
3. Lauatennis – puhu lauatennise palli
4. Puhu tordilt küünlaid
5. Mullitaja – hinga tugevasti suu ja nina kaudu välja, kui suuri mulle suudad puhuda
6. Silmade ja näo pesemine
7. Näo panemine vette, algul hetkeks, siis aeg pikeneb, hoida silmi lahti
8. Kartulid keevad
9. Nägu vees, õhu puhumine – suu kaudu, nina kaudu, mõlema kaudu
10. Proovid basseini põhja diivanile istuda
11. Vee all rääkimine

3. Sukeldumine

1. Takistuse alt läbi minemine – takistus veepinna kohal ning siis lasta seda järk-järgult allapoole
2. Ujumislaua tõstmine – sukeldu ujumislaua alla ja püüa seda pea peal hoida
3. Kükitatakse hetkeks vee alla - sõrmede näitamine
4. Aarde otsimine – õpilased kummardavad või kükitavad vette esemeid haarama
5. Too põhjast esemeid
6. Läbi tunneli ujumine, läbi rõnga, jalgade vahelt
7. Kätelseis




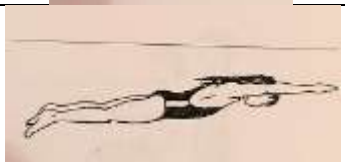
4. Veepinnal hõljumine

1. Erinevate esemete surumine vee alla (vee üleslükjõu tunnetamine)
2. Rinnasügavuses vees lasta end hetkeks kükkasendisse hingamispeetusega
3. Erinevad asendid – selili, kõhuli, rinnuli paarilistega toetades kergelt rinna ja puusade või õlgade või ettesirutatud käelabade või pea alt,
4. Erinevad asendid abivahenditega
5. Kujundite tegemine, kork, meritäht, langevari – kuidas vesi kannab
6. Sõudlemisharjutused – 8 joonistamine kätega, jalad ees, käed ees liikumine



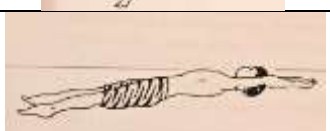
5. Libisemine

1. Ujumise aluseks kõikide ujumisviiside puhul
2. Kõhuli- ja selili libisemisasend kuival maal – keha väljasirutatud ja pikk, jalad sirged ja koos, põiad väljasirutatud, käed kehajätkuna ette väljasirutatud ja koos, pea käsivarte vahel – vaade basseini põhja – oled nagu NOOL
3. Erinevad harjutused basseinipõhjast tõukamisega
4. Paariline veab libisejat ettesirutatud kätest hoides mööda veepinda
5. Tunnelisukeldumine, libisemine õpetaja jalgade vahelt - õpetaja tõmbab oma jalgade vahelt õpilase väljasirutatud kättpidi ette
6. Erinevad harjutused seinast tõukega – käed all libisemine, käed kõrval, üks käsi ülal teine all
7. Eesmärgini libisemine

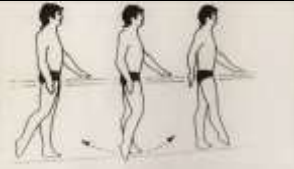




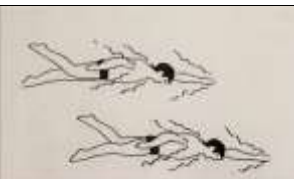
Rinnuli tõukamine ja libisemine

1. Hinga sisse ja hüppa kergelt üles.	
2. ... ja kalluta keha sukeldumiseks ette	
3. Hinga välja, hõljuvas asendis aseta jalad seinale, siruta käed välja. Tõuka ära...	
4. ... ja libise sirutatult nii kaugele kui võimalik	


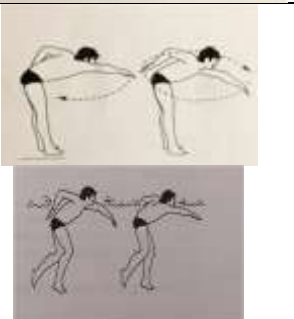
Selili tõukamine ja libisemine




1. Käed üles, õlad vette, üks jalg seinale	
2. Laskumine selili. Tõuge kohe, kui käed puudutavad vett	
3. Väljahingamine nina kaudu ning libiseda sirutatult nii kaugele kui võimalik	

6. Krooliujumise jalgade töö




<p>1. Basseini serval seistes õige jalgade töö harjutamine – jälgi, et liigutus algaks puusast, löök sooritatakse kogu jalaga</p>	
<p>2. Maas lamades ja basseini serval jalgade töö</p>	
<p>3. Istudes basseini äärel jalgade töö</p>	
<p>4. Basseini põhjast või servast äratõukega ujumislauaga jalgade töö</p>	
<p>5. Basseini servast äratõukega ujumislauaga jalgade töö, laua servast hoides väljahingamine vette + jalgade töö</p>	
<p>6. Ilma lauata eelnevad – hingamispeetusega ning vette hingamisega jalgade töö</p>	
<p>7. Hingamispeetusega ehk hinge kinni hoides Vette hingamisega</p>	
<p>8. Ujukiga jalgade töö – üks käsi ees ujukiga, teine käsi all puusa juures</p>	
<p>9. Käed all jalgade töö</p>	
<p>10. Külili jalgade töö – võib teha ka lugemisega nt 12 jalalööki ühel küljel ja 12 jalalööki teisel küljel</p>	

7. Krooliujumise käte töö





<p>1. Ujuja sooritab kuival maal krooliujumise käte tööd, kerges harkseisus, keha on kallutatud ette – harjutatakse käte töö erinevaid faase ja asendeid – tõmmet, tõuget ja käe etteviimist ühe käega</p>	
<p>2. Sama rinnasügavuses vees seistes teha lõug veepinnal. Harjutust soorita algul ühe käega, teise käega hoia ujumislauast või basseini äravoolurennist. Lõpuks soorita harjutust vahelduvtaktiliselt.</p>	
<p>3. Rinna- või vöösügavuses vees seistes käte töö harjutus. Ujuja keha on kallutatud ette, lõug veepinnal.</p> <p>Kui vahelduvtaktiline kätetöö on saavutanud piisava tugevuse ning hakkab ujujat edasi kiskuma, käib ujuja mööda basseini põhja kätetõmmetega kaasa.</p> <p>Kontrollida tõmbe-tõuke faasi ning käe haaret veest.</p>	

<p>4. Ujuja lebab vees kõhuli, jalad basseini äravoolurennis või hoiab abiline ujuja jalgu. Nägu on asetatud vette ning käte tööd sooritab ujuja seni, kuni jätkub õhku.</p>	
<p>5. Äratõukega basseini põhjast või seinast kõhulilibisemisse, seejärel lisatakse käte töö. Nägu on vees ning kätetõmbeid sooritatakse, kuni jätkub õhku.</p>	
<p>6. Ujuk jalge vahel käte töö harjutus. Käte töö sooritatakse välja hingamata ning seejärel koos hingamisega.</p>	

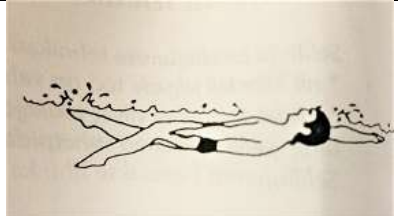
8. Rütmiline hingamine

<p>1. Ujuja seisab kerges harkseisus rinnasügavuses vees, üks käsi veepinnal hoidega ujumislauast. Teise käega krooli ujumisliigutused seotuna rütmilise hingamisega.</p>	
<p>2. Vahelduvtaktilise käte töö ühendamise rütmilise hingamisega. Ujuja rinnasügavuses vees, keha kallutatud ette: sisse hingatakse ainult ühelt poolt. Harjutust võib sooritada ka mööda basseini põhja kõndides ning ujuja jälgib jalutades oma käte tööd.</p>	
<p>3. Käte töö ja hingamisharjutus vees kõhuliasendis, ujumislauad või ujuk reite vahel.</p>	

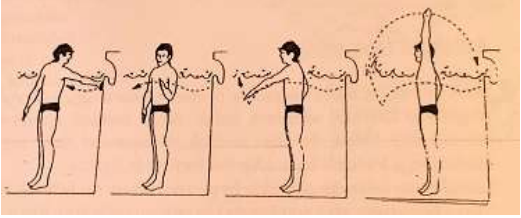


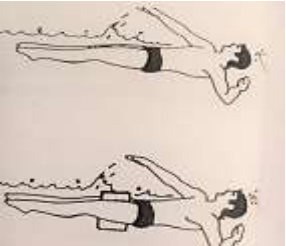
9. Krooliujumine

<p>1. Krooliujumine ühe käega, teine käsi ettesirutatult ujumislaual. Sissehingamine tõmbekäe poolt, jalad töötavad sobivas rütmis. Aeg-ajalt vahetatakse tõmbekätt ja sissehingamise poolt.</p>	
<p>2. Eelmine harjutus nüüd ilma abivahendita, vaba käsi on ettesirutatult veepinnal. Tõmbekätt vaheta kindla arvu tõmmete järel, samal ajal vahetub ka sissehingamise pool.</p>	
<p>3. Äratõukega basseini seinast kõhulilibisemisse, seejärel lisa järjekorras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jalgade töö, • vahelduvtaktiline käte töö. <p>Harjutust saab sooritada kahe erineva hingamisega:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vaid ühelt poolt (2-taktiline hingamine), • mõlemalt poolt üle 3 tõmbe (3-taktiline hingamine). 	
<p>4. Koordinaatsiooni harjutus: ujuja läbib terve basseini pikkuse järgmiselt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/3 basseini pikkust vaid jalgade töö, • 1/3 vaid käte töö, • 1/3 terviklik sooritus. 	


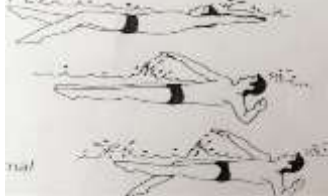
10. Seliliujumise jalgade töö

<p>1. Jalalööki harjuta seistes kaldal või vöösügavuses vees basseini seinä ääres/kuival (vt pilti Krooli jalgade töö juures). Ujuja kontrollib, kas jalalööki sooritatakse tehniliselt õigesti.</p>	
<p>2. Jalgade töö basseini serval istudes (pilt sama mis krooli jalgade töö juures).</p>	
<p>3. Jalgade töö selili libisemisasendis, käed all puusade juures, üks käsi üle pea sirutatuna veepinnal, teine käsi küljel, põial vastu reit, peopesa suunatud põhja. Käte asendit vaheta kindla arvu jalalöökide järel (nt 12 jalalöögi järel).</p>	

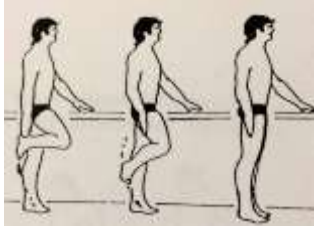


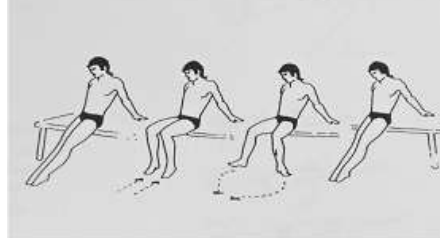
11. Seliliujumise käte töö


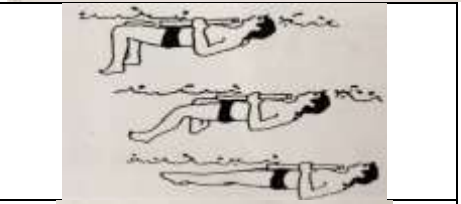


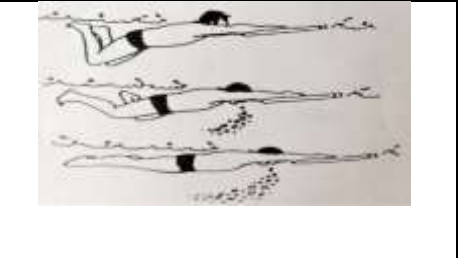
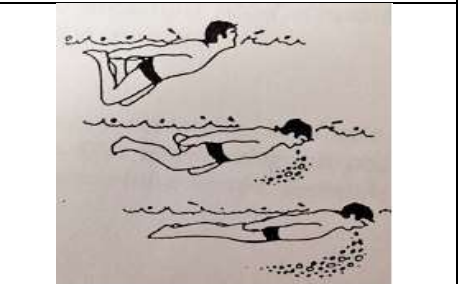
<p>1. Käte tööd harjuta lamades ujula serval või võimlemispingil. Kontrolli Õla tõstmist, käe asetamist vette VÄIKE SÕRM EES, tõmbe-tõukefaasis käelaba S-tähest liikumist, küünarnuki lukustamist tõmbefaasi lõpus.</p>	
<p>2. Kerges harkseisus basseini servas või õlasügavuses vees, käed all, vaade suunatud kindlasse punkti, harjutatakse õlgade rütmilist liigutamist. Keha liigub õlgadega kaasa (jälgida, et keha pikitelgjoon püsib paigal, liigutakse ümber mainitud telje), pea on paigal ja vaade püsib kindlalt ühes punktis.</p>	
<p>3. Seistes rinnasügavuses vees basseini serva lähedal, kätetöö harjutus. Käsi viiakse taha vette, väike sõrm ees, kontrollitakse: õiget haaret veest, peopesa S-kujulist liikumist tõmbe-tõukefaasis, küünarnuki lukustamist tõmbefaasi lõpus, sirge käe üle pea vette viimist.</p>	
<p>4. Ujuja lamab vees, jalad asetatud basseini trepile, vee äravoolu renni või hoiab jalgu paariline. Ühe käega hoiab kaenlas ujumislaua ning teisega soorita käte töö liigutusi. Seejärel soorita harjutus teise käega.</p>	
<p>5. Lähteasend sama, mis harjutus 4, ujuja sooritab käte tõmbeid ilma ujumislaua abita: ühe käega, vahelduvtaktiliselt.</p>	
<p>6. Rinna- või vöösügavuses vees äratõukega selili libisemisasendisse, seejärel alustatakse vahelduvtaktilist käte tööd. Jalad hoiab paigal. Sama harjutus soorita hoides reite vahel ujumislaua või ujukit.</p>	

12. Seliliujumine


<p>1. Seliliasendis libisemisele lisatakse esiteks jalgade töö ning õige rütmi saavutamiseks ühe käe tõmbed (teine käsi ettesirutatult veepinnal või all puusa juures). Ühe käe tööd alustatakse vastasjala üleslöögi momendil, et leida kohe harjutuse alguses õige ujumisrütm, seejärel sooritatakse harjutust teise käega.</p>	
<p>2. Seliliasendis libisemisele lisatakse jalgade töö ning seejärel vahelduvtaktiline käte töö. Ujumist jätkatakse, kuni ujumistehnika ja -rütm püsivad õigena. Vähehaaval pikendada ujumismaad.</p>	
<p>3. Seliliujumise koordineerimise- ja tervikliku soorituse koondharjutus: seinast äratõukega 1/3 jalgade tööd, 1/3 käte tööd, 1/3 täiskoordineerimise ujumist.</p>	






13. Rinnuliujumise jalgade töö

<p>1. Õiget löögiliigutust õpitakse alguses kuival maal. Õppimist alustatakse ühe jala liigutusega. Löögi algfaasis jalga kõverdatakse nii, et kand viiakse istmiku lähedale. Kui kand on puutunud istmikku, sooritatakse jalalöögi põhiliigutus, kus jalg (pöid kõverdatud ja varbad küljele keeratud) liigub küljelt alla. Harjutust sooritatakse kummagi jalaga, sama harjutust võib sooritada ka madalal vees, see harjutus annab ujujale hea tunnetuse, millist takistust avaldab vesi jalalöögile.</p>	
<p>2. Sümmeetrilise jalalöögi harjutamiseks istub ujuja tagatoengus põrandal. Kannad on löögi sooritamise ajal põrandaga kontaktis. Jalgade kõverdades (löögi ettevalmistav liigutus) liiguvad kannad põlvede alla, varbad keeratakse kõrvale ning seejärel lüüakse jalad kerge kaarega sirgeks ja kokku (löögiliigutus). Kannad teevad seejuures sulgudekujulise liigutuse. Põlved hoitakse kogu löögiliigutuse ajal õlgadelaiuselt.</p>	
<p>3. Harjutus 2 sooritatakse jalalööki istega tagatoengus madalal vees.</p>	
<p>4. Harjutus 2 sooritatakse istega võimlemispingil tagatoengus. Ka selle harjutuse juures püsivad jalatallad kogu aeg kontaktis põrandaga.</p>	

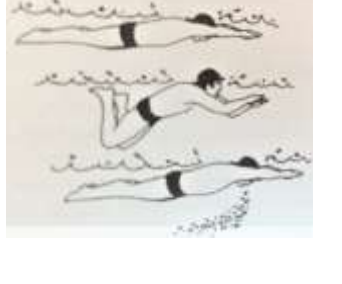



<p>5. Harjutus 4 sooritatakse istega tagatoengus basseini serval, jalad vees rippu. Jalgade löögiliigutusega püütakse võimalikult tugevalt suruda vett vastasoleva seina suunas ja samaaegselt tunnetada veetakistust.</p>	
<p>6. Jalgade töö sooritamine vees selili libisemisasendis. Abivahendina hoitakse ujumislaua rinnal. Alguses sooritatakse harjutust aeglaselt, et tunnetada ja kontrollida jalapöidade haaret veest (veetakistust) löögi ajal.</p>	
<p>7. Jalgade töö käte hoidega ujula servast või trepist. Sama harjutust võib sooritada ka käte eesttoenguga põhjast madalas vees.</p>	
<p>8. Ujuja on rinnuliujumisasendis vees, käed toetatud abistaja kätele, ujuja sooritab lööke ning abiline veab ujujat mööda veepinda edasi.</p>	
<p>9. Jala löögid vees kõhuliasendis, ujumislaua abivahendina veepinnal väljasirutatud käte vahel. Harjutuse algul hoitakse pea püsti, et hingamine oleks kergem. Hiljem alustatakse rütmilise hingamise harjutamist (pea asetatakse väljahingamiseks õlavarte vahele, sisse hingatakse veepinna kohal eest).</p>	
<p>10. Ujuja sooritab harjutust 9 ujumislaua abita, käed lebavad väljasirutatult veepinnal või hoides käsi selja taga istmikul pöidlavõttes.</p>	
<p>11. Ujuja sooritab harjutust 10 seliliasendis veepinnal: käed on väljasirutatult ees veepinnal pöidlavõttes, käed on all puusade lähedal, peopesad keeratud vastu vett.</p>	
<p>12. Ujuja lebab vees kõhuliasendis, käed sirutatud taha, peopesad keeratud vastu vett. Sõrmedega puudutatakse löögiks kõverdatud jalgade kanda. Sama harjutust saab teha ka seliliasendis, mille juures jälgida, et põlved püsiks kogu aeg veepinna all.</p>	

14. Rinnuliujumise käte töö

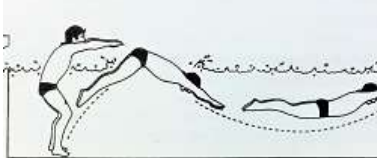
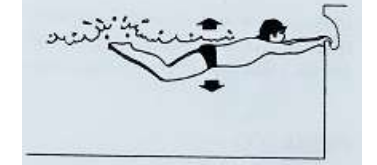


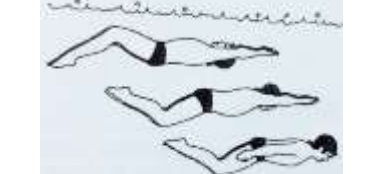

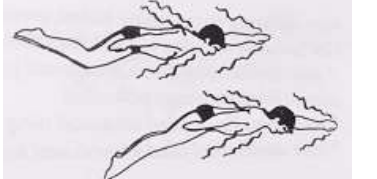
<p>1. Käte töö harjutus kuival maal: ujuja seisab kerges harkseisus, ülakeha on kallutatud ette. Ettesirutatud käed sooritavad rahulikult rinnuliujumise käte töö liigutusi, otsides ja kontrollides õiget liikumistrajektoori.</p>	
---	---

<p>2. Ujuja sooritab käte töö harjutust seistes harkseisus, rinnasügavuses vees, keha kallutatud ette ja lõug veepiiril. Liigutusi sooritatakse aeglaselt, kontrollides käte töö õiget liikumist.</p>	
<p>3. Kui ujuja on omandanud õige kätetöö liigutuse vees (harj. 2), hakkab kätetöö teda edasi kiskuma. Seejärel lisatakse käte tööle mööda ujula põhja kõndimine, lõug püsib harjutuse sooritamise ajal veepinnal.</p>	
<p>4. Ujuja sooritab käte töö harjutust vees kõhuliasendis, jalad toetatud ujula vee äravoolurenni, et kindlamalt fikseerida keha õiget asendit vees, võib teise jalaga toetada ujula seinast.</p>	
<p>5. Ujuja sooritab käte tööd, abiline hoiab jalgu. Kui käte töö saavutab vajaliku tugevuse, hakkab abiline ujujaga mööda põhja kaasa kõndima, kontrollides samal ajal ujuja sooritatavat käte tööd ning vajadusel korrigeerib seda.</p>	
<p>6. Ujuja sooritab käte töö harjutust, kasutades abivahendina reite vahel ujumislaua või ujukit. Lõug püsib kogu soorituse ajal veepinnal ning sisse ja välja hingatakse otse eest.</p>	



15. Rütmiline hingamine

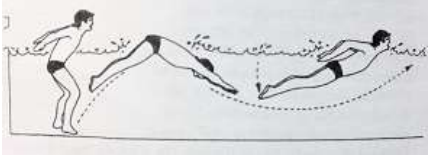



<p>1. Ujuja alustab rinnuliujumise 3-taktilist harjutust äratõukega basseini seinast rinnasügavuses vees:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ujuja sooritab ühe käetõmbe (jalad sirutatult libisemisasendis), 2) ujuja sooritab ühe jalalöögi (käed sirutatult libisemisasendis), 3) libisemine (pikk kuni hoo raugemiseni). <p>Nägu asetseb esimesi harjutusi sooritades vees, sisse hingatakse libisemisfaasi lõpus. Kui õige käte ja jalgade liigutuste rütm on leitud, lisatakse rütmiline hingamine.</p>	
<p>2. Ujuja alustab harjutust äratõukega basseini seinast kõhuli libisemisasendisse:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) üks jalalööök (käed asetsevad ettesirutatult veepinnal), 2) libisemine, 3) üks kätetõmme koos jalalöögiga, 4) libisemine. Ka selle harjutuse juures nõue hoida pikka libisemisfaasi. 	
<p>3. Alustatakse äratõukega basseini seinast kõhulilibisemisasse.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) üks kätetõmme (jalad sirutatult libisemisasendis), 2) libisemine, 3) üks kätetõmme koos jalalöögiga, 4) libisemine. Pikk libisemisfaas. 	
<p>4. Rinnuliujumise terviklik sooritus. 1/3 ujula pikkusest jalgade tööga ujumine (käed ettesirutatult veepinnal), 1/3 täiskoordinatsiooniga ujumine, 1/3 jälle jalgade tööd. Jalgade tööd sooritades jälgida keha asendit vees ning sellega seoses ka pikka libisemisfaasi (vale kehaasendi puhul on libisemine takistatud).</p>	

17. Liblikujumise jalgade töö



<p>1. Vöösügavuses vees äratõukega põhjast hüpatakse veepinna kaudu kõhuli libisemisasendisse vee alla. Libisemine juhitakse käte ja peaga tagasi veepinnale. Veepinna kaudusukeldumisel on keha painutatud tugevasi puusadest, vette sukeldumise järel toimub keha sirutumine puusadest. Harjutus annab esmase tunnetuse keha lainelisest liikumisest.</p>	
<p>2. Ujuja kõhuli lebamisasendis veepinnal kätehoidega basseini servast või vee äravoolurennist. Ujuja sooritab puusadega üles-alla liigutusi, selg peab liikuma puusadega kaasa.</p>	
<p>3. Kõhuli libisemisasendis vees puusade ja selja liikuvusharjutus. Käed on väljasirutatult ees veepinnal või puusade juures, selja ja puusadega sooritatakse rahulikke üles-alla liigutusi (jälgida kogu keha lainelist liikumist).</p>	
<p>4. Ujuja sooritab basseini seinast äratõuke kõhulilibisemisse, millele lisatakse keha ja jalgade lainelised liigutused. Käed hoitakse kas väljasirutatult ees veepinnal või all puusade juures. Sama harjutust võib sooritada ka seliliasendis.</p>	
<p>5. Ujuja sooritab basseini seinast äratõuke kõhuli libisemis-asendisse vee alla, millele lisatakse liblikujumise jalgade töö liigutused. Kuna harjutuse sooritamine vee all avaldab suuremat takistust, nõuab see ka ujujalt võimsamaid keha ja jalgade liigutusi. Harjutust saab teha nii külili- kui seliliasendis.</p>	
<p>6. Jalgade töö harjutus väljasirutatud kätega hoides ujumislaua. Nägu asetseb veepinna kohal ning sisse ja välja hingatakse eest.</p>	
<p>7. Keha ja jalgade töö küliliasendis. Alumine käsi on ettesirutatult veepinnal ja ülemine sirgelt küljel. Kindla arvu jalalöökide järel vahetab ujuja kehaasendit, keerates end teisele küljele.</p>	

18. Liblikujumise käte töö

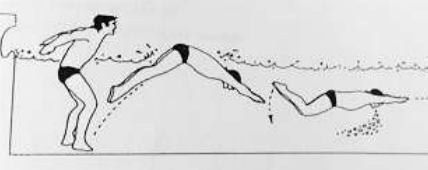
<p>1. Käte liigutuste imiteerimine kuival, võimalusel peegli ees. Soovitav on kohe alguses harjutada ka õiget liblikujumise rütmi (käed-jalad-hingamine). Käte tõmbe-tõukefaasis sooritavad jalad nn suusatamisliigutuse – käte liikumist rõhutatakse jalgade kõverdamisega põlvedest. Tõukefaasi lõpus jalad sirutuvad ning lõug surutakse ette sisse hingamiseks. Käte etteviimisel jalad kõverduvad taas põlvest ja nägu keeratakse alla väljahingamise alustamiseks.</p>	
<p>2. Eelnev harjutus sooritatakse rinnasügavuses vees. Ujuja keha on kallutatud ette ja lõug asetseb veepinnal. Alguses sooritatakse käte liigutused aeglaselt ilma rütmilise hingamiseta, otsides õiget liigutuste trajektoori.</p>	

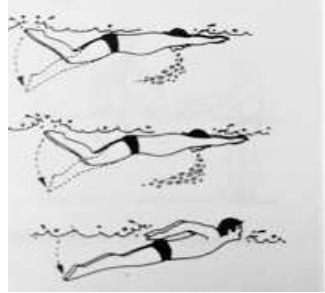

<p>3. Ujuja sooritab vöösügavuses vees äratõukega põhjast delfiinihüppe libisemisasendisse veepinna alla. Koos äratõukega viiakse sirged käed kõrvalt ette ja enne vette sukeldumist hingatakse sisse. Vee all juhitakse libisemine veepinnale kätega, keha sirutumise ja puusadest ja pea tõstmisega. Enne veepinnale jõudmist sooritavad käed veeluse tõmbetõuke osa, mille järel ujuja tõuseb veepinnale.</p>	
<p>4. Äratõuge basseini seinast kõhulilibisemisasendisse, mille järel sooritatakse üks liblikujumise kädetöö liigutus mõlema käega üheaegselt (jalad on lõdvad ja liiguvad passiivselt kaasa). Harjutades lisatakse käte tõmbeid ja ujumismaa pikeneb.</p>	
<p>5. Ujuja sooritab käte tööd, hoides abivahendina ujumislaua või ujukit reite vahel, et jalad püsivad veepinnal, keskendub ujuja kädetöö liigutuste kontrollimisele ja lisab hiljem rütmilise hingamise.</p>	
<p>6. Käte töö ühe käega, teine käsi ettesirutatult kas ujumislaua või ees ilma ujumislauata. Käte töö liikumisele lisatakse rütmilised keha ja jalgade liigutused, seejärel tehakse teise käega.</p>	

19. Rütmiline hingamine

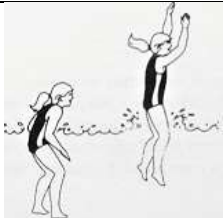
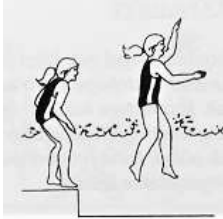
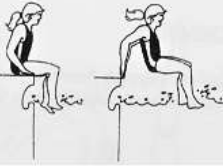

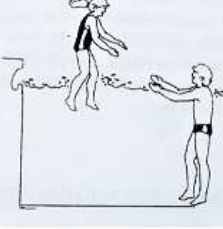
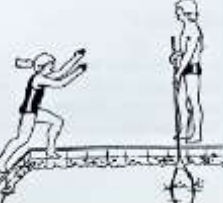
<p>1. Hingamisharjutus rinnasügavuses vees: ujuja seisab kerges harkseisus, keha ette kallutatud ja kätehoidega basseini servast, ujumisrajast või ujumislauast, lõug veepinnal, hingatakse sisse, nägu asetatakse vette ja hingatakse põhjalikult välja suu ja nina kaudu.</p>	
<p>2. Ujuja sooritab rinnasügavuses vees kerges harkseisus hingamise ja kädetöö harjutust.</p>	
<p>3. Ühendatud käte töö ja hingamisharjutus kõhuliasendis, ujumislaua reite vahel, jalad liiguvad passiivselt kaasa.</p>	
<p>4. Ujuja hoiab veepinnal väljasirutatud käes ujumislaua, teise käega sooritab käte tööd. Keha laineline liikumine liitub jalalöökidega. Kõige lõpuks lisatakse rütmiline hingamine ning vahetatakse kätt.</p>	

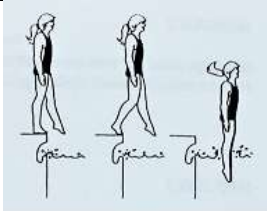







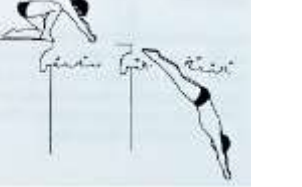
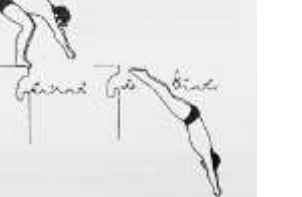
20. Liblikujumine

<p>1. Ujuja sooritab rinnasügavuses vees põhjast äratõuke delfiinihüppe kõhulilibisemisasse vee alla. Koos äratõukega viiakse käed kõrvalt ette ja sooritatakse sissehingamine enne vette sukeldumist. Veeluse libisemise alguses sooritatakse mõned liblikujumise jalalöögid ning tugeva kädetõmbega tõustakse veepinnale. Välja hingatakse vee all tehtavate jalalöökide ajal (taktis).</p>	
---	---

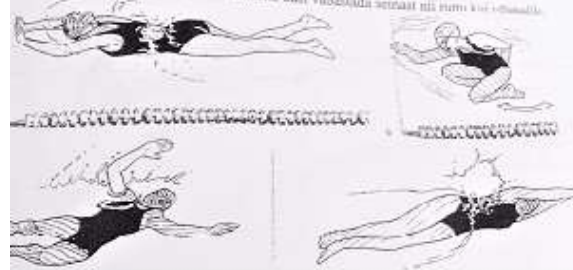
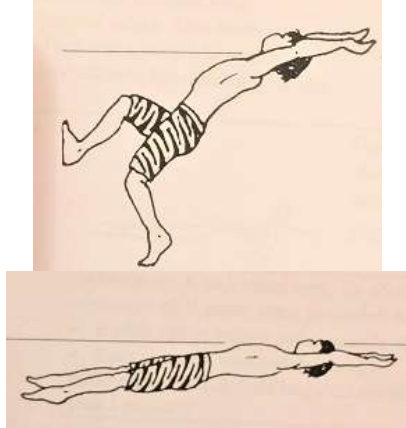
<p>2. Ujuja sooritab äratõuke basseini seinast kõhulibisemisesse.</p> <p>1) 2 tugevat jalalööki ettesirutatud kätele, 2) üks kätetõmme koos sissehingamisega tõukefaasi lõpus (jalad püsivad paigal).</p> <p>Harjutuse rütm on järgmine: jalalöök-jalalöök – kätetõmme (sissehingamine).</p> <p>Harjutusega püütakse õpetada liblikujumisele omast rütmi, kus ühele kätetõmbele vastab 2 jalalööki.</p>	
<p>3. Liblikujumise koordineerimisharjutus, kus osasooritused vahelduvad täiskoordineerimise ujumisega: harjutust alustatakse jalgade tööga (käed ettesirutatud), seejärel sooritatakse kätetõmbeid (jalad liiguvad passiivselt kaasa), lõpuks minnakse üle tervikliku soorituse juurde.</p>	

21. Vettehüpped ja stardid

<p>1. Ujujad hüppavad vöösügavuses vees üles-alla.</p> <p>Harjutusega saab tunnetuse jalad ees vette hüppamisest ning seda harjutust võib kasutada algõpetuse veega kohanemise faasis.</p>	
<p>2. Vettehüpe jalad ees vees asetsevalt astmelt. Hüpet sooritades seisab õpilane põlvili vees.</p>	
<p>3. Ujuja sooritab jalad ees vettehüppe, istudes basseini serval. Äratõukel aitavad käed tõukega basseini servalt hüppele kaasa.</p>	
<p>4. Jalad ees vettehüpe äratõukega ujula servalt.</p> <p>Argade lastega järgnevalt: 1) hüppe momendil hoiab abistaja õpilase kätest kinni ning julgustab teda vette hüppama. Õpilane hüppab kükkasendist. 2) Õpilane hüppab vette abistaja väljasirutatud käte suunas. Vettetuleku momendil haarab ta abistaja kätest kinni.</p>	
<p>5. Vettehüpe jalad ees basseini abistaja väljasirutatud käte suunas. Vettetuleku momendil haarab õpilane abistaja kätest kinni ning pääseb veepinnale.</p>	
<p>6. Vettehüpe jalad ees umbes 1,5 m eemal veepinnal hoitava õpetusridva suunas. Vette mineku momendil haarab õpilane kohe ridvast kinni.</p>	

<p>7. Kūünlahüpe – vettehüpe jalad ees, käed surutud vastu külgi. Enne vetteminekut sirutatakse ja pingutatakse keha.</p>	
<p>8. Pommhüpe – õpilane võtab ümber põlvede kinni ja maandub kägarasendis vette.</p>	
<p>9. Pea ees vettehüppel: keha pingestatud asend vette sukeldumise momendil, pöidlavõtte hüppe sooritamise ajal. Keha asend enne hüpet – pöidlavõttes käed sirutatud üles, pea õlavarte vahel, keha on väljasirutatud ja pinges, silmavaade naelutatakse vette sukeldumise kohale, sukeldutakse otsmik ees.</p>	
<p>10. Basseini põhjast äratõukega hüpe veepinna kaudu libisemisse vee all paarilise harkis jalgade vahelt läbi. Tähtis on hoida vee all silmi lahti.</p>	
<p>11. Basseini põhjast äratõukega hüpe veepinna kaudu uuesti basseini põhja. Kätega puudutatakse põhja ning jalad tuuakse käte juurde (kägartoeng). Sellest asendist tõustakse püsti. Tugev painutus puusadest hõlbustab hüppe järel põhja sukeldumist.</p>	
<p>12. Basseini põhjast äratõukega hüpe veepinna kaudu basseini põhja kätelseisu.</p>	
<p>13. Ujuja istub basseini serval, käed väljasirutatud pöidlavõttes, pea õlavarte vahel. Harjutusega on soovitatav viia põlved laiali ning suunata hüpe otse põlvede vahele vette. Seejärel sooritatakse hüpe koos põlvede sirutamisega ning äratõuge suunatakse kaugemale vette.</p>	
<p>14. Lähteasend sama mis eelmises harjutuses. Hüpet sooritades kallutatakse keha ette, sirutatakse jalad põlvedest ning puusad tõusevad selle liigutuse tagajärjel üles.</p>	
<p>15. Ujuja on pea ees vettehüppe asendis ujula serval, toetudes ühele põlvele (teise jala varbad üle basseini serva). Sellest asendist kallutatakse ette, antakse pöidadega kerge äratõuge ning sirutatakse keha puusadest.</p>	
<p>16. Ujuja on kerges kükkasendis ujula serval, käed väljasirutatult pöidlavõttes, pea õlavarte vahel, varbad on asetatud üle basseini serva. Sellest asendist kallutatakse keha ette ning "kukutakse", pea ees, vette (viimasel hetkel tõugatakse varvastega basseini servast ning sirutatakse keha puusadest).</p>	

22. Pöörded

<p>1. Puuduta seina mõlema käega, too põlved rinna alla ja aseta oma jalad seinale. Ühe käega tõmba kujuteldavast hüppenöörist seinast üheaegselt, vaid kaheastmeliselt, esimene käsi läheb vee alt ja teine käsi liigub vee kohalt. Pööra külili. Pööra sama õlg taha. Tõuka pea vee alla. Viska taga olev käsi üle pea, nii et käed oleksid koos ja tõuke end vee alla ning libise. Libise ca 20-25 cm sügavusel nii, et tuleksid järk-järgult pinnale.</p>	<p><i>NB! Sõrmede asendist sõltub kehaasend kui sõrmed on suunatud libisemisasendis basseini põhja, siis lähed sügavusse, kui suunatud liiga üles, tuled kohe veepinnale ning veaalune libisemisosajääb lühikeseks.</i> <i>Kui oled saavutanud kontrolli sügavuse ja libisemise üle, lisa vahelduv jalgade töö ja püüa liikuda libisemisasendis kaugemale. Käed-tõuge-libisemine.</i></p> 
<p>2. Kõhuliasendist seliliasendisse pööramisel võtab ujaja basseini servast kinni ning viib käed ettesirutatult üle pea, pea jääb õlavarte vahele, vaade suunatud üles ning tõukab end seinast ära selilibisemisasendisse. Käed-tõuge-libisemine.</p>	
<p>3. Enne saltopöörde õppimist vees, tuleks kaldal teha ujujatel tireleid, et nad tunnetaksid keha asendit pöörlemise ajal ning seejärel minna vette. Kõigepealt teha kukerpall ümber rajamärgistuse, et saada pöörlemistunnetus ning ka kiiruse tunnetus.</p>	<p>4. Uju basseini seinast tõukega 3 krooli tõmme ilma hingamata. Seejärel tõmba väiksemagi peatuseta ühe käega alla ja mine kiirelt pöördesse, pea tõmba rinnale ning kõverda põlvedest jalad, et saavutada kägarasend kukerpalli sooritamiseks. Peale kukerpalli sooritamist peatu hetkeks sissehingamiseks ning jätkka selle tsükli kordamist piki rada edasi. NB! kontrolli hingamist 3 tõmbe ja salto ajal, pöördesse minekul ära kahtle ega peatu. Tõmba salto ajal ühe käega, juhi pea kiiresti pöörlemisse, hoiu keha kõrget asendit.</p>
<p>5. Alusta umbes 10-12 m kauguselt seinast. Uju seina suunas krooli. Kui oled vähemalt kahe tõmbe kaugusel seinast, soorita kukerpall, las jalad puudutavad seina ca 25 cm allpool veepiiri. Korda seinale lähenemist. Kui jääd seinast liiga kaugule, siis järk-järgult tee pööre seinale lähemal, kuni leiad sobiva distantsi pööramiseks. Ära tõuka ära, aseta jalad seinale. Vaata jalgu vee all, et näha, kuhu nad seinal maandusid.</p>	<p>6. Uju seinani krooli, seejärel soorita salto ja aseta jalad seinale. Järgmisena tõuka vee all selili voolujoonelisse asendisse. Vahetult peale äratõuget, alusta rullumist küljele, samal ajal tööta jalgadega libisemisasendis. Ära pöörle seinal, pööra keha järk-järgult ja sujuvalt, kui libised jalgade tööga. Alusta käetõmme alla ja lõpeta pöörlemine rinnuliasendisse. Seejärel alusta krooli-ujumiseega.</p>

Flip turn



Open turn

