

AVUSTUSOTTEET

VETEEN MENO

1. Istuen, kasvot edellä veteen

a) Lapaluote

Uimarin alkuasento:

Uimari istuu altaan reunalla kätet avustajan olkapäillä ja katse avustajan silmiin.

Avustajan alkuasento:

Avustaja seisoo käyntiasennossa. Edessä olevan jalan varpaat ovat lähellä seinää.

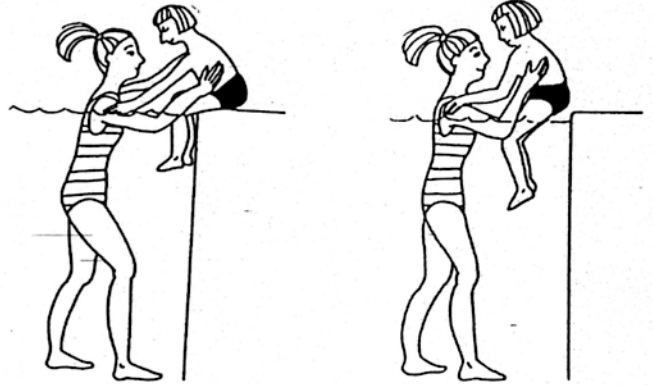
Avustusote:

Avustajan kätet ovat uimarin kyljissä vyötärön yläpuolella.

Ohje: Paina leuka rintaan.

Liike: Uimarin pää ja vartalo kallistuvat eteen lonkista lähtien. Avustaja astuu askeleen taaksepäin ja huolehtii, ettei uimarin pää mene veden alle.

Huom: Juttele uimarille ja katso häntä silmiin luottamuksen herättämiseksi ja pelon voittamiseksi. Veteentulohetkellä uimarin on hyvä puhua, laulaa tai puhalttaa, ettei hengitysteihin joudu roiskevettä.

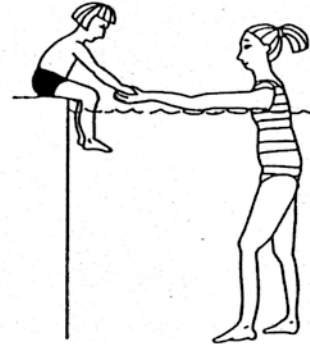


b) Kätet käsissä

Toiminta kuten edellä, paitsi että uimari asettaa kämmenensä avustajan ylöspäin käännettyjen kämmenten päälle. Uskaltaessaan uimari voi sukeltaa.

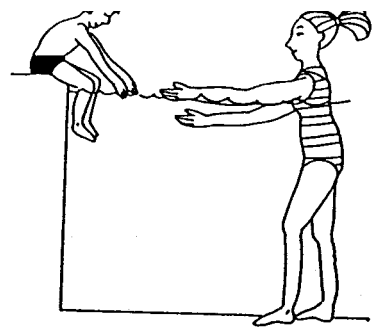
c) Veteen kallistuessa kätet käsiin

Toiminta kuten edellä, paitsi että uimarin kätet kohtaavat avustajan kätet ennen veteen tuloa.



**d) Veteen kallistus itsenäisesti,
sukelluksissa kädet käsiin**

Toiminta kuten edellä, paitsi että uimari kallistuu itsenäisesti veteen. Uimarin kädet kohtaavat avustajan kädet veden alla.



2. Kierähdys veteen selälleen

a) Kierähdys avustettuna selälleen

Uimarin alkuasento:

Uimari istuu laidalla ja pitää kiinni avustajan kädestä tai kyynärvarresta. Toinen käsi on sylissä tai vastakkaisella olkapäällä "pois pelistä".

Avustajan alkuasento:

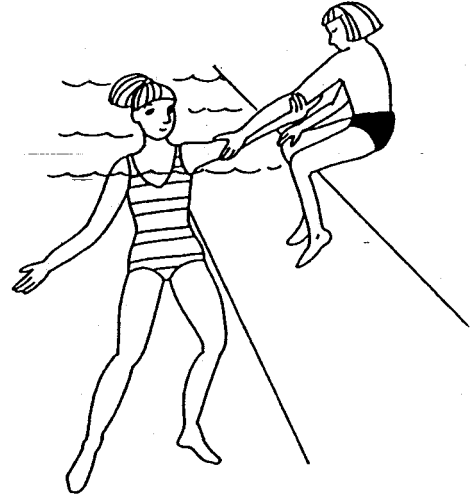
Avustaja seisoo käyntiasennossa uimarin sivulla.

Avustusote:

Avustajan uimarin puoleinen käsi pitää kiinni uimarin kädestä tai kyynärvarresta. Tarvittaessa toinen käsi voi tukea uimaria polvesta.

Ohje: Katso minua koko veteen kierättämisen ajan.

Liike: Uimari kallistuu eteen ja kierähtää veteen selälleen. Avustaja tukee uimaria selän alta veteen tullessa ja ohjaa uimarin pois välittömästi seinän läheisyydestä.

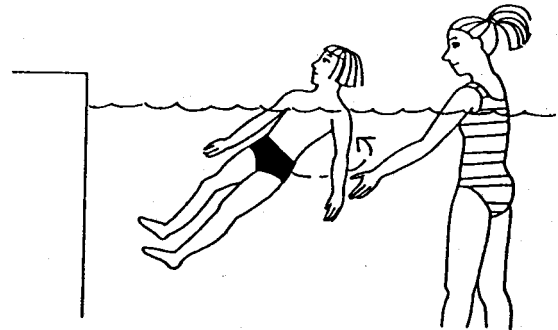


b) Veteen kierähdys itsenäisesti

Vähitellen vähennetään avustusta ja ohjataan uimari sanallisesti kierättämään veteen selälleen.

Huom: Veteen mennessä (kaikissa yllä mainituissa kohdissa) uimari muistaa kolme asiaa:

- * vartalon eteen kallistus
- * uloshengitys
- * jalat pois kaiteista ja kouruista



AVUSTUSOTTEET VEDESSÄ

1. Kasvot vastakkain

a) Uimari seisoo

* avustus lantiolta:

Avustaja:

Avustajan kädet ovat uimarin vyötäröllä sormenpäät eteenpäin.

Uimari:

Uimarin vartalon ojentumista voi tehostaa sillä, että hänen kätensä ovat avustajan olkapäillä luontevasti.

* kädet käsissä:

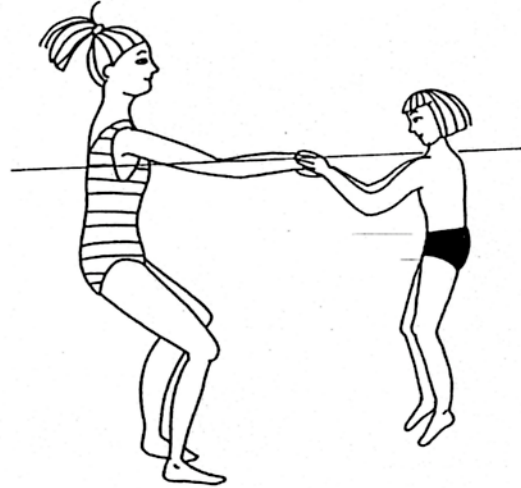
Avustaja: Kämmenet ylöspäin.

Uimari: Kämmenet alaspäin.

* sormenpääote

* yhden käden -ote

Huom: Ellei uimarin jalat ylety pohjaan, avustaja voi muodostaa reisistään seisonta- tai polviseisonta-alustan tarvittaessa.



b) Satulaote 1:

Uimari:

Uimari istuu avustajan reisien päällä ikäänkuin satulalla. Uimarin jalat ovat molemmin puolin avustajaa. Uimarin kädet ovat vapaina.

Avustaja:

Avustajan polvet ja lonkat ovat 90 kulmassa. Avustaja tukee uimaria ristiselästä ja takaraivolta.

Huom: Soveltuu hyvin esim. huomattavasti hypotooniselle uimarille.



Satulaote 2:

Uimari: Kuten edellisessä.

Avustaja:

Avustaja tukee uimaria lapoluiden päältä tai lapoluulta ja ristiselästä.

Huom: Tämä ote soveltuu uimarille, joka hallitsee pään tasapainon.

Huom: Satulaote soveltuu myös piirissä käytettäväksi, koska uimarin molemmat kädet ovat vapaina.



2. Uimarin selkä avustajan vatsaa vasten:

a) Kyynärvarren ulko-ote:

Uimari: Uimari istuu avustajan reisillä selkä avustajan vatsaa vasten kädet avustajan kämmenten päällä.

Avustaja:

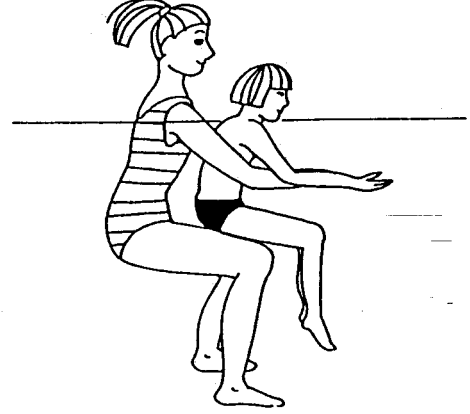
Avustajan kädet ovat eteen ojentuneena kämmenet ylöspäin. Uimarin kyynärpäät ovat avustajan käsivarsien ulkopuolella.

b) Kyynärvarren sisäote:

Uimari: Uimari istuu avustajan reisillä selkä avustajan vatsaa vasten. Uimari pitää kiinni avustajan käsivarsista.

Avustaja:

Avustajan kädet ovat eteen ojentuneet. Uimarin kyynärpäät ovat avustajan käsivarsien sisäpuolella.



c) Vyötäröote

Uimari seisoo. Avustajan ote on vyötäröltä.

Vyötäröote selinkelluntaan siirryttäessä:

Alkuasentona on vyötäröote.

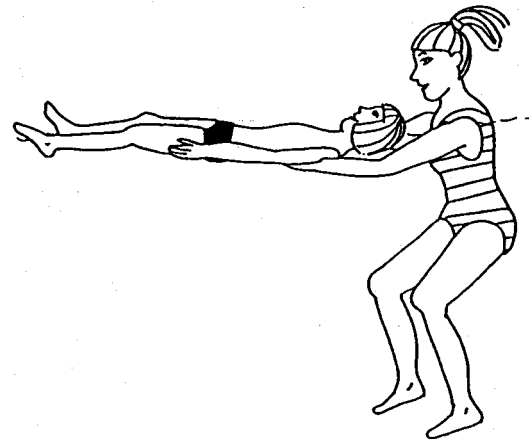
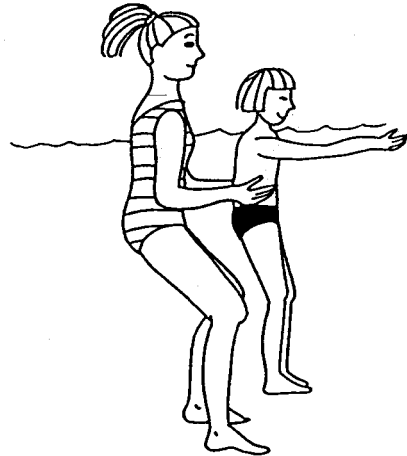
Vaihe 1: **Ohje:** Istu tuoliin.
Liike: Uimari kyykistyy niin, että vesi ylettyy leukaan asti.

Vaihe 2: **Ohje:** Pää tyynylle.
Liike: Uimari kallistaa päänsä taaksepäin avustajan olkapäälle.

Vaihe 3: **Ohje:** Ojentaudu nukkumaan
Liike: Uimari ojentautuu selinkelluntaan.

Avustusote:

Avustajan kämmenten ote liukuu vyötäröltä ristiselkään tukemaan uimaria painopisteen alta.

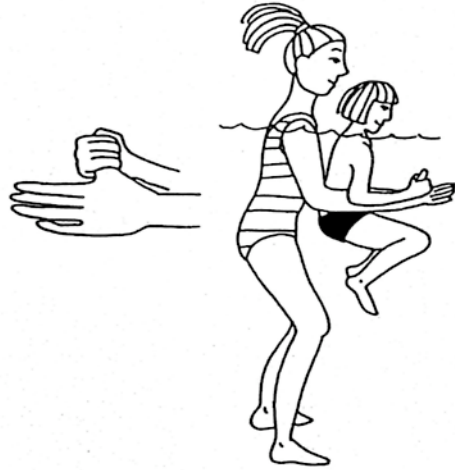


d) Polkupyöräilyote

Avustaja:

Avustaja pujottaa kätensä uimarin kainaloiden ali ja ojentaa peukalonsa pystyyn.

Uimari: Uimari ottaa peukaloista kiinni ja irrottaa jalat pohjasta



3. Rivi- ja piiriotteita

a) Kädet käsissä ote

b) Vastakkaisen vyötärön -ote

Uimari: Uimari seisoo piirissä tai rivissä

Avustaja:

Avustajan käsi tukee uimaria vastakkaisesta kyljestä lonkkanivelen yläpuolelta. Avustaja pystyy käsivarsillaan ja kyynärpäillään tukemaan uimarin vartaloa pystyasennon säilyttämisessä.



Huom: Tätä otetta käytetään, jos uimari ei pysty käyttämään käsiään.

c) Kyynärvarsioite ("lyhyen käden -ote")

Uimari: Uimarin käsivarsi on avustajan käden päällä.

Avustaja:

Avustaja pujottaa kätensä uimarin kainalon alta ja ojentaa ne eteen. Avustaja voi ohjata uimarin kättä suoraksi ja kauemmaksi vartalosta.

Huom: Tämä ote soveltuu uimarille, jonka yläraajat koukistuvat ja kiertyvät helposti sisäänpäin.



4. Avustaminen sivuttaisen pyörinnän harjoittelussa



a) Kävely avaruudessa -ote

Uimari pyörii paikallaan ympäri avustajien käsien muodostaman kehän sisällä.

b) Pyörintä käsivarrelta toiselle

Uimarin alkuasento:

Uimari istuu takaviistossa asennossa avustajan polvella katse avustajaan.

Avustajan alkuasento:

Avustaja seisoo toispolviseisonnassa ja tukee käsivarsillaan uimaria selästä lapaluiden tasolta.

Ohje: Pyöräytä itsesi toiselle polvelleeni.

Liike: Uimari kääntää itsensä avustajaa vasten: ensin kääntyvät kasvat, sitten ulompi käsi ja jalka. Avustaja ohjaa vapaalla kädellään uimarin istumaan toiselle polvelleen.

Huom: Aluksi tämä tehdään lähes pystyasennossa. Myöhemmin vaikeutetaan harjoitusta niin, että uimari on lähempänä vaaka-asentoa pyörähtäessään. Sukellus liikkeen aikana lisää vaikeusastetta.



c) Vyötäröote

Uimarin alkuasento:

Uimari kelluu selällään.

Avustajan alkuasento:

Avustaja seisoo uimarin lantion vierellä katse uimarin kasvoihin.

Avustusote:

Avustajan kädet tukevat uimaria molemminpuolin lantiosta.

Liike: Uimari pyöräyttää itsensä sivukautta ympäri avustajan suuntaan. Ensin kääntyy pää, sitten käsi kiertyy vartalon yli veteen ja samanaikaisesti jalka nousee toisen yli menosuuntaan. Avustaja auttaa pyörimistä lantiosta. Tarvittaessa avustaja siirtyy sivulle pois uimarin tieltä.



d) Lapaluuote

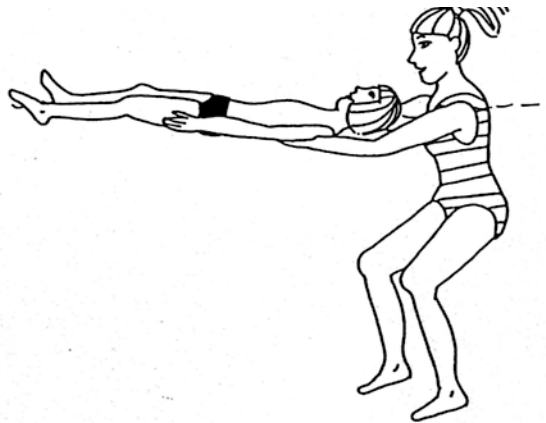
Uimarin alkuasento:

Uimari kelluu selällään.

Avustajan alkuasento:

Avustaja seisoo uimarin pääpuolella. Hän tukee uimaria lapaluiden alta.

Liike: Uimari pyörittää sivukautta ympäri 360 pituusakselinsa ympäri. Tarvittaessa avustaja auttaa pyörimisliikettä painamalla uimaria olkapäästä ja nostamalla toisesta lapaluusta.



e) Tuki lantiolta

Uimarin alkuasento:

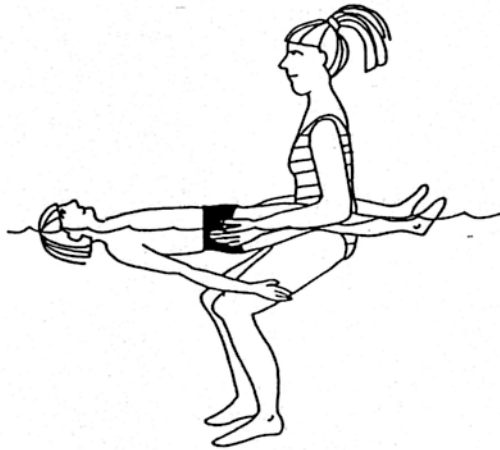
Uimari kelluu selällään.

Avustus:

Avustaja seisoo uimarin jalkojen välissä ja tukee uimaria lantiosta.

Liike: Avustaja keinuttaa uimaria sivusuunnassa ja pitää katsekontaktin uimariin.

Huom: Soveltuu erityisesti uimareille, joiden jalkojen lähentäjälihakset kiristävät.



5. Sivuttainen ote

Kippuraote

Uimari: Uimari on sikiöasennossa ja tukee käsillään polviaan kippuraan.

Avustusote:

Uimarin kylki on avustajaa vasten. Avustus uimarin vyötäröltä ja polvien alapuolelta. Avustaja pyrkii pitämään uimaria irti omasta vartalostaan, jotta uimari voi itse hallita tasapainoaan.



POISTUMINEN ALTAASTA

a) Ylösnousu altaan laidalta avustettuna

Jos uimarilla on puutteellinen pään ja yläraajan hallinta, saattaa toinen avustaja olla tarpeen laidalla.

Vaihe 1: Uimari: Uimari asettaa kätensä laidalle itse tai avustettuna.

Avustus: Avustajan tuki on reisien sivuilta juuri lonkkaluun alapuolelta.

Vaihe 2: Uimaria autetaan nousemaan laidalle, kunnes hänen vartalonsa on laidalla, lonkat koukussa ja reidet lähellä altaan seinää.

Vaihe 3: Avustaja auttaa uimarin jalat suoriksi uimarin hihatessa itseään käsillään pitemmälle laidalle.

Vaihe 4: Uimari kiertää itseään istumaan laidalle. Tarvittaessa uimaria avustetaan ristitsemällä hänen jalkojaan nilkoista lähtien.

Vaihe 5: Istumaannousua voi avustaa uimarin vastakkaisesta kädestä.

b) Kolmen avustajan nosto

Uimari: Vaaka-asennossa selällään.

Avustajat:

Nostajia pitää olla 2 - 3 uimarin koosta riippuen.

He seisovat vierekkäin kädet ojennettuina kämmenet alaspäin. Jos nostajia on kolme:

- * Pään luona oleva avustaja tukee uimaria takarivolta (tämä kämmen ylöspäin) ja lapaluun alta.
- * keskimmäisen avustajan kädet tukevat edellisen avustajan käden vierestä ja reisien alta
- * jalkopään avustajan kädet edellisen avustajan käsien vierestä ja nilkoista.

Liike: Pään luona oleva avustaja laskee ääneen kolmeen ja samalla uimaria heijataan ylös-alas -suunnassa. Näiden jälkeen avustajat astuvat askeleen eteenpäin ja nostavat uimarin laidalle.

