

Ujumise õppekava:

“Õpime ujuma” raamatu baasil.

https://oppekava.ee/wp-content/uploads/2017/12/%c3%95ppeprotsess_Ujumine_12_2017.pdf

Rein Haljandi ujumisstiilide tehnika mudelid.

- **Veega kohanemine:**

Algõpetuse rühm, lastebassein või suure basseini algõpetus.

- Julgeb nägu vette panna, ringi vaadata
- Vee all õhu välja puhumine - mullitamine
- Põhjast eseme toomine
- Hõljub kõhuli ja selili horisontaalasendis
- Oskus tõugata seinast end liikuma
- Suudab ujuda lühikest maad isesisvalt edasi, kasutades käsi ja jalgu
- Julgeb sügavas basseinis teha abivahendiga harjutusi

- **Tase 1:**

Algõpetuse rühm, suure basseini algõpetus.

- Sukeldumine - tuua põhjast esemeid
- Kõhuli hõljumine
- Selili hõljumine
- Kõhuli-selili hõljumine - oskab asendit vahetada hõljudes
- Kõhuli libisemine horisontaalasendis
- Selili libisemine horisontaalasendis
- Vette hüppamine madalas ja sügavas vees
- Hüpe ja 5m läbimine iseseisvalt

- **Tase 2:**

Algõpetuse rühm, suure basseini algõpetus.

- Sukeldumine basseini sügaval poolel
- Oskab krooli jalgu ujuda - selili ja kõhuli asendis
- Algtasemel selili ujumine
- Algtasemel krooli ujumine
- Pea ees vette hüpe
- Laps suudab läbida 25m vabalt valitud ujumisstiilis

- **Tase 3:**

Algõpetuse rühm või edasijõudnute rühm.

Ujumisoskuste test:

1. Hüppa sügavasse vette
2. Uju 100m rinnuli asendis
3. Sukeldu ja too käega põhjast ese
4. Püsi paigal, hõljudes 3 minutit, asend vabal valikul
5. Uju 100m selili asendis
6. Tule veest välja

Kõik harjutused tuleb sooritada järjest ja kordagi äärest või rajast kinni võtmata, samuti ei tohi jalgu põhja panna.

- **Tase 4, seliliujumine:**

- Jalgade töö:
 - Jala töö hõlmab tervet jalga
 - Lööki tehes tulevad varbad veest välja, põlv mitte
 - Pöid on sirutatud ja lõtv
- Käte töö:
 - Veest väljub esimesena põial
 - Veest väljub käsi sirgelt, suunatud üles, lae suunda
 - Käsi möödub peast, tuleb peopesa keerata
 - Käsi siseneb vette väike sõrm ees, pea kõrval ja sirgelt
 - Käsi kõverdub tõmbeks, käelaba ja õlg ühel kõrgusel
 - Tõmme tuleb sooritada jäiga randmega
 - Tõmbe lõpul lükatakse tõmbekäsi sirgeks
- Keha asend:
 - Pilg suunatud üles, lakke
 - Keha on sirge, puusad ega jalad ei vaju
 - Vältide kere paindumist külgsuunas
 - Keha kallutab tõmme sooritama käe suunas

- **Tase 5, krooliujumine:**

- Jalgade töö:
 - Jala töö hõlmab tervet jalga
 - Lööki tehes tuleb kand veest välja
 - Pöid on sirutatud ja lõtv
 - Tihedad löögid, amplituud samasugune
 - Jalad ei tee pausi ega liigu laiali
- Käte töö:
 - Käsi siseneb vette sõrmed ees, peopesa on suunatud alla
 - Tõmme algab sirge käega ees
 - Tõmbe ajal on ranne tugev, küünarvars kõverdunud
 - Tõmbe trajektoor on sirgjooneline, ei ületa keha telge vastassuunas
 - Tõmbe lõpul sirutatakse käsi lõpuni välja
- Keha asend ja koordinatsioon:
 - Keha asend tugev, ei paindu küljele
 - Kere õlastvööst horisontaalne
 - Hingamisel ei teki jalgade töös pausi

- Hingamine on õigesti ajastatud käe välja toomisel, hingamine algab käe väljatoomisel ning lõpeb käe möödumisel peast.
- Kere on rotatsioonis vastavalt käte tööle

- **Tase 6, rinnuliujumine:**

- Jalgade töö:

- Jalalöök algab jalgade ja põia välja sirutatud asendist
- Valmistudes jalalöögiks tuleb põlvest kõverdatud jalad tuua tuhara juurde
- Pöiad teineteise lähedal ja pööratud väljapoole
- Põlved laiemad kui pöiad
- Löök teha jalgadega üheaegselt ja paralleelselt

- Käte töö:

- Käte töö algab väljasirutatud asendist
- Käed tuleb tuua kaarega haarates rinna alla ja seejärel viia ette
- Käte liikumine on sünkroonis ja paralleelne
- Sisse hingamine tõmbe ajal ning lõpeb käte ette viimisel

- Koordinatsioon:

- Käte tõmbe ajal jalad ei liigu
- Jalalöök ajastatud käte sirutamisega
- Peale jalalööki sirutatud kätega libisemine, paus

- **Tase 7, liblikujumine:**

- Jalgade töö:

- Jalad töötavad terve jala ulatuses
- Jalgade töö toimub puusast ja puus töötab kaasa
- Põlved minimaalselt kõverdatud
- Pöid välja sirutatud
- Jalgade töö paralleelne ja üheaegne

- Käte töö:

- Käte algasend ette sirutatud
- Tõmme algab kahe käega paralleelselt ja üheaegselt
- Käed küünarnukist kõverdunud
- Ranne tugevalt fikseeritud
- Tõmme lõpeb jalgade kõrval
- Käed tuua üheaegselt, sirgelt ja laialt ette, üle veepiiri

- Koordinatsioon:

- Hingamine toimub käte üleviimisel
- Pea läheb vette enne käte maandumist vette

- Käetõmbe ajal tuleb sooritada kaks jalalööki