

## Vesiliikunta ja vesileikit

Vesi elementtinä sopii ja on mieluisa useimmille meistä. Vedessä kehon paino on pienempi kuin kuivalla maalla ja kehoon ei kohdistu samanlaista rasitusta. Vesiliikunta kehitysvammaisten kanssa vaatii tiettyjä perustaitoja ja ennakkovalmistautumista. Koulutusta ja kurssitusta erityisryhmien vesiliikuntaan on saatavissa useista eri paikoista.

Pohjois-Pohjanmaan päivätoimintaprojektissa järjestettiin Kehitysvammaisten vesiliikuntakurssi, jonka vetäjän toimi Eevaliisa Anttila Suomalaisesta Vesiliikuntainstituutista. Kurssipäivän aikana käytiin läpi mm. erityisuimarin avustajan tehtäviä, soveltavan uimaopetuksen menetelmiä ja uimarin kuntoutusta ja itsenäistymistä tukevaa avustamista. Harjoittelimme myös käytännössä uima-altaalla oppimaamme.

### ***Vesijuoksuvyö:***

Hyvänä apuna erityisuimarin kanssa uitaessa koettiin vesijuoksuvyön käyttö. Useimmissa uimahalleissa on jo olemassa vesijuoksuvöitä joita voi kokeilla ja hallilla varmasti uimavalvoja osaa auttaa vesijuoksuvyön käytön alkuun.

Vesijuoksuvyö tuo erityisuimarelle lisää turvallisuudentunnetta, se tuo vaihtelua ja jalkaliikkeiden ja käsiliikkeiden harjoittelu on helpompaa. Avustajalle se on hyvä apuväline erityisesti syvässä vedessä. Sopiva vesijuoksuvyö kelluttajaa juoksijaa sopivasti ja sillä pysyy pystyasennossa.

Vesijuoksuvöitä ja oppaita on saatavissa esim. Suomalaisesta Vesiliikuntainstituutista . [www.vesiliikunta.com](http://www.vesiliikunta.com) Sieltä voi myös kysellä kursseja, koulutuspäiviä ja muita vinkkejä erityisryhmien vesiliikuntaan.

Veteen totuttautumiseen on olemassa monenlaisia mukavia leikkejä ja harjoituksia. Tärkeintä on että jokainen tuntee olonsa turvallisiksi vedessä ja hänellä on tarvittava avustaja koko ajan tukena.

### ***Veteen voi totuttautua esim. seuraavasti:***

kastautumista voi harjoitella esim. pienen lasten kastelukannun avulla, jolla varovasti kastellaan leikkiin osallistuvia vuorotellen hokemalla esim. ”kasva, kasva, kasva..” kävellään vedessä piirissä tai avustajan kanssa. Käännyttään 180 astetta ja kuljetaan vastakkaiseen suuntaan, jolloin tunnetaan veden vastus omaa kehoa vasten. kokeillaan erilaisia asentoja vedessä ja tasapainon säilyttämistä, esim. Kapteeni käskee leikin avulla tai tekemällä eri asennoissa olevia patsaita.

Kun veteen tottuu pikkuhiljaa, voidaan esim. mennä ryhmässä kyykkyyn veden alle ja noustaan ylös.

Harjoitellaan veden kantavuuteen luottamista totuttautumalla avustettuna vaakasentoon veden pinnalla jne.

## ***Vedessä voi leikkiä erilaisia vesileikkejä:***

**Kahluupallo:** Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen. Maalina toimii suuri rengas esim. muovivanne. Pallon heitto tai kuljettaminen vanteen läpi tuottaa yhden pisteen.

**Köyden veto:** Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka koettavat saada köyttä eri suuntiin vetämällä vastapuolen joukkueen vedetyksi yli ennalta sovitun rajan.

**Pallon heitto vedessä:** Ryhmä seisoo piirissä riittävän syvällä. Piiristä yksi siirtyy keskelle seisomaan pallo kädessä. Nimellä hän varmistaa, että kiinniottaja on tarkkana ennen kuin heittää pallon hänelle. Jos nimi on väärä, siirtyy keskellä oleva piirin kehään ja toinen siirtyy keskelle. Vaihtoehtoisesti on siirryttävä heti heiton jälkeen kiinniottajan paikalle, kahluu vedessä synnyttää liikettä ja pitää lämpimänä.

vedestä voi myös etsiä aarteita, erilaisia esineitä piilotetaan eri syvyyseen veteen jne.

(SKLU kuntoliikuntavinkkejä osa 3)

