

Kuva: Imatran toimintakeskus

Seija Turunen, Tiina Leiniäinen,
Ilari Lyytikäinen, Kyllikki Havakka
ja Onni Villanen potkuttelemassa.



LOISKETTA ALTAALLA

Yksi Jyväskylässä toimivista yli 250 erityisliikuntaryhmästä, syvästi ja vaikeasti kehitysvammaisten vesiliikuntaryhmä, kokoontuu viikoittain polskimaan, rentoutumaan ja pitämään hauskaa uinnin parissa. Ryhmä koostuu 13 innokkaasta aikuisesta ja heidän ohjaajistaan. Ryhmän vetäjän **Pirit-**

ta Asumman mukaan tavoitteina ryhmällä on saavuttaa turvallisuuden ja ilon tunnetta vesiliikunnan parissa, ylläpitää sekä parantaa liikkuvuutta, voimaa, kestävyyttä ja vastustuskykyä sekä harjaannuttaa tasapainoa vedessä liikkumisen ja kellunnan avulla. Ryhmäläisille tärkeää on myös rytmin ko-

keminen, erilaiset aistiharjoitukset ja käsitteiden oppiminen.

Piritta kertoo, että tunnit alkavat joka viikko yhteisellä aloituksella, esimerkiksi nimipiirillä, jossa mukana kiertää pallo. Aloituksen jälkeen tehdään yhteinen leikki, lo-

Kuva: Aarne Rajalahti



Mikko Jaatinen on kokenut uimari.
Hän on käynyt vesiliikuntaryhmässä jo vuosikaudet.



Kuva: Aarne Rajalahti

Jarno Jartin tukena on vesinuudeli.
Pekka Murtola avustaa.

ru tai vesijumppa. Seuraavaksi uimarit kiertävät avustajansa kanssa tehtävapistettä. Aikaa jätetään vapaaseen uintiin, jolloin jokainen voi tehdä omia juttujaan, esimerkiksi uida matkaa, harjoitella uintitekniikkaa tai omaa liikkumistapaa, tehdä käsi- ja jalkajumppaa, nauttia pallohieronnasta tai poreista tai vaikka ko keilla vesikoripalloa.

Tunti päätetään loppuren-
toutuksella tai leikillä, joka on merkki uinnin loppumisesta. Tämän jälkeen on aikaa käydä vielä saunassa.

Mikko Jaatinen , kolmekymppinen jyvaskyläläinen, käy ryhmässä uimassa viikoittain. Uinnin lisäksi Mik-

Uimisen lisäksi parasta on kavereiden näkeminen

ko harrastaa sählyä sekä on muutenkin innokas urheilun seuraaja. Suosikkijoukkue talvisin on JYP, kesä-

sin Jyvaskylän Kiri. Töissä Mikko käy Päiväharjun toimintakeskuksessa, missä hän kokoaa osia keskuksensa ryhmäihin.

– Mielenkiintoisinta uimaryhmässä on uinnin lisäksi kavereiden näkeminen, Mikko sanoo. Hän kertoo myös, että uinnilla on rentouttava vaikutus.

Ryhmässä on eritasoisia uimareita, apuna ohjaajat käyttävätkin kelluntavöitä, kelluvia pötköjä, patjoja ja käsikellukkeita. Näitä apuvälineitä Mikkokin joskus käyttää, mutta uiminen onnistuu hyvin ilmankin.

Avustusotteissa uinnin ohjaajat käyttävät Halliwickmenetelmää, joka on Englannissa 1950-luvulla kehitetty erityisuinnin menetelmä. Menetelmä perustuu veden eri vaikutusten tuntemiseen sekä niiden hyväksikäyttöön asteittaisessa uimaopetuksessa.

Altaan tehtävapistestä Mikon suosikkeja ovat esimerkiksi porekylpy, pallon koriin heittäminen sekä veden kaataminen kauhalla päähän. Uintiharrastusta hän aikoo jatkaa tulevaisuudessakin.

Kuva: Susanna Tero



Vesiliikunnan apuväline vesivyö kelluttaa ja pitää syvässäkin vedessä pystyssä ilman uintiliikkeitä. Napakasti vartalon ympärille lukittuna vyö antaa turvallisuuden tunteen, vaikka jalat eivät ole pohjassa. Malike-kurssilla todettiin, että avustajatkin hyötyvät vesivyöstä.