

# UJUMISE ALGÕPETUSE MÄRGID JA TINGIMUSED

## Vee märk



1. Õpilane on läbinud veega kohanemise harjutused
2. Test 1. Õpilane peab suutma „transportida” veepinnal hõljuvat ujumislaua käeliigutuste abil, ilma et ta seda puudutaks. **TÄHELEPANU!** Õpilane peab liigutama ujumislaua seda puudutamata vähemalt viis meetrit.
3. Test 2. Õpilane seisab puusasügavuses vees ja laseb paarilisel endale vett pritsida. Lubatud on end kätega kaitsta, aga mitte ümber pöörata. **TÄHELEPANU!** Õpilane peab laskma endale vett pritsida vähemalt 15 sekundit, ja käsi ei tohi näo ees hoida.

## Vaal



1. Hoia hinge kinni – pea vee all – tee silmad lahti
2. Hoia hinge kinni – sukeldu – too põhjast esemeid
3. Hoia hinge kinni – sukeldu paarilise jalgade vahelt läbi
4. Hoia hinge kinni – hüpe basseini äärelt – too põhjast esemeid

## Kilpkonn



1. Hoia hinge kinni – hõlju rinnuli – horisontaalne sirutatud asend
2. Hoia hinge kinni – hõlju selili – horisontaalne sirutatud asend – hinga
3. Hoia hinge kinni – hüpe basseiniäärelt – tõuse veepinnale rinnuliasendisse – horisontaalne sirutatud asend
4. Hoia hinge kinni – hõlju rinnuli – horisontaalne sirutatud asend – keera selili – hinga – horisontaalne sirutatud asend
5. Hoia hinge kinni – hõlju – hoia horisontaalses sirutatud asendis rinnuli ja selili tasakaalu ja hinga vastavalt olukorrale

## Pingviin



1. Libise rinnuli – horisontaalne sirutatud asend
2. Libise selili – horisontaalne sirutatud asend
3. Libise horisontaalses sirutatud asendis ja pööra rinnuliasendist selili – hinga – pööra tagasi rinnuli
4. Libise krooli jalalööke tehes rinnuliasendis – horisontaalne sirutatud asend
5. Libise krooli jalalööke tehes selili – horisontaalne sirutatud asend – hinga – pööra kõhuli – krooli jalalöögid
6. Hüppa vette – tõuse pinnale – horisontaalne sirutatud asend rinnuli – krooli jalalöögid – pööra selili – sobiv hingamine

## Hülgepoeg (ujumisoskus)



1. Sõudlemine + krooli jalalöögid rinnuli ja selili – horisontaalne sirutatud kehaasend – rütmiline hingamine
2. Krooliujumine ilma hingamiseta
3. Krooliujumine – rütmiline hingamine – horisontaalne sirutatud kehaasend
4. Seliliujumine – horisontaalne sirutatud kehaasend – hingamine
5. Basseini äärelt libisedes vette hüppamine – krooliujumine hingamisega

**Ujumisoskuse test:** hüppa sügavasse vette – uju 12,5 meetrit rinnuli – muuda suund tagasi – uju 2–3 meetrit stardipaiga suunas – peatu – hõlju veepinnal 30 sekundit – uju selili tagasi lähtepunkti.