

# Yks' kaks' ja sukellus

Yhteiset vesileikit ovat hauskaa perheliikuntaa. Vedessä yhdessä touhutessa ei vesi pelota lasta. Yks'kaks' ja sitten sukellaan yhdessä! Temppuilu ja leikkiminen vedessä on erinomaista harjoitusta aikuiselle ja lapselle. Yhteisissä vesitouhuissa toimitaan lapsen ehdoilla; vesipedon kanssa tempo voi olla reippaampi sekä toistoja enemmän ja veteen totuttelevan lapsen kanssa kokeillaan pienempiä hyppytyksiä hitaammalla tempolla. Yhteisessä vesijumpassa kunto kohenee ja mieleen jää mukavia muistoja.

## 1. Sammakkokyykky

Seiso lapsen kanssa vastakkain haara-asennossa vyötärönsyvyisessä vedessä. Tue lasta kyljistä rintakehän ympäriltä. Pidä vatsalihakset piukkana ja selkä suorana. Sisäänhengityksen aikana kyykisty veteen niin, että vesi on kumpaakin leukaan asti. Uloshengittäessä nouse ylös ja nosta samalla lapsi ylös suorille käsille. Toista temppu mahdollisimman monta kertaa. Liike vahvistaa reisiä, pakarointia ja käsivarsia.

## 2. Käsipohjaaja ja kyytiläinen



Ui käsipohjaa ja ota lapsi kyytiläiseksi selkääsi matkustamaan. Kyytiläinen voi kokeilla matkustusta ilman käsillä kiinni pitämistä. Molemmat joutuvat hallitsemaan vartalonsa hyvin tässä hassussa menossa.

## 3. Vesileikkirata

Järjestäkää rannalle erilaisia tehtäväpaikkoja, joita kierretään sovittuja tehtäviä tehden. Tehtäväpaikkoja voivat olla vyötärö- tai rinnansyvyudessa olevien kivien nosto laiturilla olevaan ämpäriin, kelluvan ankan puhaltaminen seuraavalle rastille, kyykkyhyppy vedestä pilviin kurkottaen, käsipohjauiminen seuraavalle rastille, hiekkalinan teko sekä pitkän kivijonon rakentaminen.

## 4. Kapteeni käskee

Valitkaa aikuinen tai lapsi kapteeniksi, joka käskee muita leikkijöitä. Kapteeni antaa muille veteen liittyviä käskyjä kuten *ui kuin kala, ole kuin sukellusvene, kellu kuin kaarna*.



## 5. Hauki ja pikkukalat

Leikkikää Hauki ja pikkukalat-hippaa: Hauki pyydystää sukeltamalla ja pikkukalat juoksevat karkuun kahlaamalla. Kun hauki saa pikkukalan kiinni, tämä vapautuu roiskuttamalla vettä hauen päälle. □

