U J U M I S E Õ P E T A M I S E K A V A.

I. E e l h a r j u t u s i k u i v a l.

R i n n u l i k r o o l (ingl. crawl).

A. Käteliigutused.

Lähteasend: sirgseis, jalad koos, hüvak käsi ülal, pihk ees sõrmeotstega küvlitaoliselt hüvaku silma kohal, käsi küünarnukist kergelt köverdatud, vasak käsi all; rümp (kere) kallutatud veidi ette.
1)Käsklus ü k s: hüvak käsi viiakse eest-alla kuni reieni, vasak tõuseb tagant-üles. Vilumisel pääd pöördes vasakule hingata sisse.
2)Käsklus k a k s: vasak käsi viiakse eest-alla kuni reieni, hüvak tõuseb tagant-üles. Vilumisel pääd otse pöördes hingata välja.
Märkus: soovitatav on alul harjutada kummagi käega eraldi. Vilumusel mõlema käega koos ja lõpuks koos hinganisega.

B. Jalgadeliigutused.

Lähteasend: sirgseis.
Harjutus: sirgete jalgadega vaheldumisi tehakse jalgade lühikesi vibutusi ette, kusjuures reied liiguvad vähe, põlved sirged, pöiad liigesest sirutatud ja veidi sissepoole pöördud. Tempo on alul aeglane, pärastpoole kiireneb.
Märkus: jalgadeliigutusi võib kõige paremini teha kõhtlamangus põrandal, pingil, toolil jne.

C. Käte-jalgade koosliigutused.

Krooli ujutakse 4,6 või 8 taktis, st. hüvaku ja vasaku käe ühekordse tõmbe kestel tehakse jalgadega 4, 6 või 8 lööki.
Sissehingamine toimub läbi suu harilikult vasaku (või hüvaku) käe tagant üles viimisel, kusjuures pää pöördub vasakule (või hüvakule). Välja hingatakse läbi nina ja suu sama käe allaviimisel, kusjuures pää pöördub endisse asendisse tagasi.
Märkus: käte ja jalgade koostööle tuleb asuda alles siis, kui jalgade töö on mehhaniseerunud.

R i n n u l i u j u m i n e.

(Konnaujumine).

A. Käteliigutused.

Lähteasend: sirgseis, jalad koos, käed ülal põialdega koos, pihud ees, sõrmed kühvlitaoliselt kergelt köverdatud, pää kuklas, vaade sõrmedele; rümp kallutatud veidi ette.
1)Käsklus ü k s: käed viiakse kõrvale peagu õlgadega ühele joonele, kusjuures pihud liigutuse kestel pöörduvad veidi väljapoole. Vilumusel hingatakse liigutuse kestel suu ja nina kaudu sisse. Käsklus on venitatud: ü – ks.
2)Käsklus k a k s: käed kõverdatakse poolkaares rinna ette põialde ja nimetissõrmedega kokku. Sissehingamine on lõppenud. Käsklus on lühike: kaks.
3)Käsklus k o l m: käed tõugatakse ette-üles tagasi endisse asendisse. Seejuures hingatakse välja. Käsklus on lühike: kolm.
Märkus: eelkirjeldatud võtteid korrata kõhtlamangus. Käteliigutus on pidev, väike paus on vaid pärast viimast käsklust.

B. Jalgadeliigutused.

a)Püstseisus.

Lähteasend: sirgseis, põiad koos, käed puusas.
1)Käsklus ü k s: paus (selle kestel toimub käteliigutus).
2)Käsklus k a k s: vasak jalg köverdatakse põlvest, kusjuures põlv surutakse väljapoole, kand hüvaku sääre juures, põid suunatud allapoole. Käsklus on lühike: kaks.
3)Käsklus k o l m: jalg lükakse energilise kaarlöögiga kõrvalt lähteasendisse tagasi, kusjuures löögi alul põid tõuseb üles. Käsklus on lühike: kolm.
Märkus: seda harjutust tuleb sooritada vaheldumisi vasaku ja hüvaku jalaga.

b)Tugilamangus.

Lähteasend: tugilamang.
Harjutuse käik nagu püstseisus.

PEDAGOOGIKA
ARHIIVMUUSEUM
FOND K 43410

c)Selglamangus.

Lähteasend: selglamang.
Harjutuse käik nagu püstseisus.

C. Käte-jalgade koosliigutused.

Lähteasend: nagu käteliigutused püstseisus.
1)Käsklus ü k s: liigutus A 1.
2)Käsklus k a k s: liigutus A 2 koos liigutusega B 2.
3)Käsklus k o l m: liigutus A 3 " " B 3.
Märkus: neid koosliigutusi võib sooritada ka kõhtlamangus.

II. E e l h a r j u t u s e d v e e s.

1. Ettevaatusvahendid uppumisohtude vältimiseks.

Suurema hulga õpilaste viimisel vette korraga tuleb õpetajal tarvitusele võtta kõik vahendid uppumisohu vältimiseks. Selleks tuleb:

a)nööriga või - veel parem - palkidega piirata paraja sügavusega ujumiskoht;

b)õpilased jagada paaridesse vastastikku teineteise järele valvamiseks;

c)vältida minekut tundmatusse vette;

d)hoida käepärast muud päästevahendid (paat, pikk ritv, laud, nöör, korkpaun). Muidugi oleks soovitatav, et õpetaja tunneks uppuja päästmist.

2. Veekartuse peletamiseks võib rakendada mitmesuguseid võtteid, vastavalt õppetingimusile (vt.HSM poolt soovitatud A.Grünberg'i „Ujumise ja uppuja päästmise õpetus").

Näide 1: Õpilased ringis pihkseongus (üksteisel käest kinni): ringi keerlemisel satuvad õpilased vaheldumisi sügavamasse vette.

Näide 2: Õpilased roomavad käpili madalas vees ja sumavad jalgadega.

Näide 3: „Valaskala". Õpilased võtavad suu vett täis, laskuvad vee alla ja purskavad säält ülespidi.

3. Hingamise õppimiseks läheval rinnuli vette ja teevad kuivalõpitud hingamisharjutusi: hingavad vee pääl läbi suu ja nina sisse, laskuvad vee alla ja hingavad säält välja.

4. Liuglemine rinnuli on vajaline eelharjutus ujumisoskuse omandamisel.

III. T e g e l i k u j u m i n e v e e s.

Kõigi eelpool - kuival ja vees - õpitud eelharjutuste varal tuleb asuda tegeliku ujumise õppimisele. Kui vesi on võitnud õpilase usalduse ning kui viimane on suutnud hästi omandada eelharjutused, võib ta alata algelise krooliga (koeraujumisega).

Algeline krool.

Tõuganud end põhjast või mõne eseme küljest veepinnale rinnuli, alustab õpilane käega „edasikaapimist", kusjuures jalad teevad krooliliigutusi.

Niiviisi kord-korralt rakendades neid kuival-õpitud krooli käte-jalgade koosliigutusi, harjuvad õpilased järk-järgult ka rinnulikrooli ujuma.

Samuti ei tee raskusi neile, kel hää koordinatsioonitunne, rakendada kuival õpitud rinnuliujumise (konnaujumise) liigutusi.

Nendc juures, kel puudub või on vähe arenenud koordinatsioonitunne, tuleb õpetajal tarvitada ujumise õpetamisel vastavaid vahendeid, nagu:

1)ritva vöga; õpilasele ümber rümba asetatakse vöö, mis kinnitatud nöörega ridva külge;

2)korkpaunа või kummivööd, mis asetatakse õpilasele ümber rümba ning mis kannab teda veel.

Teised õpilased harjutavad massiõpetamise põhimõttel, ja õpetaja kontrollib neid.

Õpilane on omandanud rahuldava ujumisoskuse, kui ta ujub vabalt 25 m ükskõik millise ujumisviisiga vahendeid kasustamata.
Normid: algkoolile 25 m,
keskkoolile 50 m,
gümnaasiumile 100 m aja pääle.

Tartus, „15" mail 1935.a.