

Mina ja ujumisoskus

1. Veega kohanemine

Kannatan veega pritsimist e. ei pööra end ära pritsmete eest

- oskan
- oskan mingil määral
- ei oska

2. Sukeldumine

Sukeldun vee alla ja toon käega põhjast eseme

- oskan
- oskan mingil määral
- ei oska

3. Hõljumine

Hõljun vee peal selili asendis ilma suure pingutuseta

- oskan
- oskan mingil määral
- ei oska

Hõljun vee peal rinnuli asendis ilma suure pingutuseta

- oskan
- oskan mingil määral
- ei oska

4. Libisemine

Libisen krooli jalalööke tehes selili ja hoian sirutatud asendit

- oskan
- oskan mingil määral
- ei oska

Libisen krooli jalalööke tehes rinnuli ja hoian sirutatud asendit

- oskan
- oskan mingil määral
- ei oska

5. Edasiliikumine

Sooritan järjest harjutuse:

1. hüppan endale üle pea vette
2. ujun 12.5 meetrit rinnuli asendis
3. muudan suunda tagasi ja ujun 2-3 meetrit stardipaiga suunas
4. peatun ja hõljun veepinnal 30 sekundit
5. ujun selili asendis tagasi lähtepunkti.

- oskan
- oskan mingil määral
- ei oska

6. Oskan ujuda

Sooritan ujumisoskust näitava kompleksharjutuse:

1. hüppan endale üle pea vette
2. ujun 100 meetrit rinnuli asendis
3. sukeldun
4. toon käega põhjast eseme
5. püsin paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit
6. ujun seejärel 100 meetrit selili asendis ja väljun veest.

- oskan
- oskan mingil määral
- ei oska