

## Tehtäviä monoräpylällä



### MITÄ ON MONORÄPYLÄUINTI?

Monoräpyläuinti sopii kenelle tahansa uimataidon omaavalle vesiliikunnasta kiinnostuneelle. Monoräpyläuinnissa pääsee kokemaan vauhdin hurmaa vedessä. Monoräpyläuintia voi harjoitella uima-altaassa tai avovedessä. Avovedessä uidessa on tärkeää ottaa huomioon, että uintipaikka on tuttu ja turvallinen ja että tehtävät suoritetaan rannan läheisyydessä. Huomioi myös, että sinulla on tilaa liikkua vedessä. Kokeile monoräpyläuintia vain ohjaajan valvoessa.



### MITÄ MONORÄPYLÄT OVAT?

Monoräpylässä molemmat jalat ovat kiinni samassa, isossa lavassa. Vesisankari-välineistä löytyy monoräpylöitä kahta eri kokoa 33–39 ja 40–45. **Monoräpylällä liikutaan delfinipotkuin kädet suoraksi eteen ojennettuina aaltomaisella liikkeellä.** Monoräpyläuinnissa kannattaa käyttää maskia ja snorkkeliä.

Qr-koodista / linkistä videoon, jossa esimerkkejä monoräpyläuinnista:  
<https://www.youtube.com/watch?v=F7TmfOz1edY>



### ERILAISIA HARJOITUKSIA MONORÄPYLÄLLÄ

- **Pintasukellus:** Ui mahdollisimman pinnassa monoräpylällä. Pintasukellus tuo vauhtia uintiin.
- **Kokeile, kuinka kovaa pääset liikkumaan monoräpylän avulla.**
- **Esterata:** Tee uimapötköistä rata. Opettaja voi esimerkiksi pitää uimapötköjä altaan reunalta vedessä ja osallistujien tulee ylittää ja alittaa uimapötköjä monoräpylällä uiden. Kokeilkaa erilaisia omia ratoja!
- **Kierteet:** Kokeile kääntyä vuorotellen selälleen, vatsalleen ja selälleen monoräpylällä uidessa.
- **Kyljellään uinti:** Kyljellään uinti on helppoa ja se lisää koordinaatiokykyä. Voit leikkiä olevasi hai, kun uit kyljellään ja laitat pintaa kohti olevan käden koukkuun ja otat kiinni vyötäröstäsi, näin tehden hain "evän".

Halutessasi ota kuva monoräpyläuinnista sosiaaliseen mediaan ja merkitse: @vesisankarit #vesisankarit @sukeltajaliitto #monoräpyläuinti