

- kiinnitetään huomiota delfiinihyppyn asentoon
- pelastusuinnissa voidaan käyttää kylkiuintia tai selällä tapahtuvaa pelastusuintia, jossa käytetään rintauinnin potkuja
- muistutetaan osallistujia siitä, että rata ei ole kilpailurata, vaan tärkeää on tehdä suoritukset kunnolla
- sukelluspaikalla sukeltaa yksi osallistuja kerrallaan
- heittopisteelle annetaan tarkat ohjeet
- sanko on reunalla niin lähellä, että lapsi pystyy vedessä ollessaan pienellä heitolla saamaan osumia sankoon
- kahden ohjaajan ollessa paikalla jaetaan tehtävät niin, että toinen seuraa laidalla ja käy pudottamassa uusia renkaita pohjaan sukellustehtävää varten ja toinen ohjaaja on altaassa liukumispaikalla pitämässä vannetta paikoillaan

Helpottaminen:

- pisteellä 1. tehdään delfiinihyppy ja sukellukset ilman välineitä
- pisteellä 2. vapaassa uinnissa käytetään tarvittaessa kellukkeita tai lautaa
- pisteellä 3. otetaan rengas reunalta laudan päälle
- pisteellä 4. kuljetetaan lauta ja rengas vedessä kävellen
- pisteellä 7. tehdään liu'unta ohjaajan avustuksella ilman vannetta

Vaikeuttaminen:

- pisteellä 2. määrätään uimatyöli, jolla matka uidaan
- pisteellä 3. päädyssä sukellaan useampi rengas pohjasta ylös
- pisteellä 4. kuljetusuinnissa käytetään molempia kuljetusuintityylejä eri kierroksilla
- pisteellä 6. liu'utaan ja tehdään potkut ilman lautaa tai sovitaan tietty uimatyöli, jonka potkuja tehdään laudan kanssa

Tietoisuus ja käsitteet:

Lapsi tietää eri suorituksiin vaadittavat tekniikat

Soveltaminen:

Kaikki sovellusryhmät:

- sovelletaan harjoituksia yksilöllisesti tai koko ryhmälle niin, että kaikki voivat osallistua
- tarvittaessa henkilökohtainen uintiavustaja
- tarvittaessa voidaan käyttää uinnin apuvälineitä esim. juoksuvyö
- mikäli uimari ei pysty tekemään potkuliikkeitä, ui hän pelkillä käsivedoilla

Näkövammaisen uimari:

- ohjaus kädestä pitäen
- tarvitsee ohjausta suunnissa
- harjoitus parinkanssa, jolloin pari voi toimia "silminä"