

OHJAAJAN HARJOITE-, PELI- JA LEIKKIVARASTO

Perusvälineharjoituksia

Liukuminen ja pituussukellus

Opetellaan virtaviivaista asentoa, liukumista ja rauhallisuutta:

- Miten pitkälle yhdellä sammakkopotkulla ja käsivedolla pääsee?
- Montako sammakkopotkua ja käsivetoa enintään tarvitsee käyttää 25 metrin sukeltamiseen?
- Miten pitkälle yhdellä räpyläpotkulla pääsee?
- Pituussukellus parin kanssa kädestä kiinni pitäen

Takaperin sukellus

- Sukeletaan jalat edellä käsivetojen avulla

Takaperin sukellus räpylät kädessä

- Sukeletaan jalat edellä niin, että räpylät ovat kädessä ja niillä "potkitaan" normaalia räpyläpotkua.

Yhdellä räpylällä uiminen

Perusvälineiden pukeminen pinnalla kelluen

Perusvälineiden pukeminen altaan pohjassa

- räpylöiden jalkaan laittaminen altaan pohjalla maski kasvoilla (räpylät valmiiksi pohjalla)
- sukeltaminen räpylät kädessä pohjaan ja räpylöiden pukeminen pohjalla maski valmiiksi kasvoilla
- samat harjoitukset kuten edellä, mutta ilman maskia
- sukellaan pohjalle, jossa perusvälineet odottavat, puetaan kaikki perusvälineet ennen pintaan nousua

Perusvälineiden riisuminen ja pukeminen altaan pohjassa

- sukeltaminen pohjaan, perusvälineiden riisuminen ja jättäminen altaan pohjalle, sekä nousu pintaan
- sama kuin edellä, mutta välineet tuodaan mukana ja puetaan päälle pinnassa. Aluksi voidaan hakea erikseen maski ja räpylät. Sukeletaan altaan pohjaan ja riisutaan perusvälineet. Noustaan pintaan. Lyhyen lepotauon jälkeen sukellaan pohjaan ja puetaan perusvälineet takaisin päälle.

Varusteiden vaihtaminen pohjassa parin kanssa

- Vaihjetaan maskeja keskenään.
- Jos käytetään allasmärkäpukuja, vaihdetaan painovöitä.

- Vaihdetaan räpylöitä.
- Vaihdetaan sekä maskeja että räpylöitä.

Pelit ja leikit

Pelit ja leikit näyttelevät tärkeätä osaa lasten ja nuorten liikunnassa. Oikein käytettyinä ne sopivat yhtä hyvin vaihtelua tarjoavaksi välipalaksi kuin uuden opettamisen välineeksikin. Mielikuvitus ja ennakkoluulottomuus ovat hyviä työvälineitä kehitellessäsi ja soveltaessasi uusia tarkoituksesi parhaiten sopivia leikkejä ja pelejä. Seuraavilla sivuilla on esimerkkejä jo olemassa olevista, käytännössä kokeilluista peleistä ja leikeistä.

Pelin ja leikin opettaminen

1. Kerro leikin/pelin nimi

- voit myös motivoida nuoria kertomalla, miksi leikitään juuri tätä leikkiä ja mitä taitoa tai asiaa leikin avulla opitaan

2. Jaa nuoret ryhmiin tai eri rooleihin

3. Selitä ja näytä leikin/pelin kulku lyhyesti ja ytimekkäästi

4. Leikin/pelin kokeilu (harjoituskierrros)

5. Varsinainen leikkiminen

- asetu niin, että näet kaikki leikkijät
- valvo tarkoin sääntöjen noudattamista ja keskeytä leikki tarvittaessa
- ohjaa leikin kulkua, jos on tarpeen
- muuta sääntöjä, jos huomaat ettei leikki toimi
- päätä leikki ennen kuin lapset ja nuoret kyllästyvät
- mikäli kyseessä on kisa anna hävinneille mahdollisuus parantaa

6. Päätä leikki/peli

- ilmoita selvästi, milloin leikki loppuu
- ilmoita voittaja, jos kyseessä on ollut kilpailu
- kannusta hävinneitä

7. Leikin/pelin purku

- käytä nuoria apunasi
- jaa tehtävät
- valvo tavaroiden paikoilleen panoa
- anna kaikille kiitosta hyvästä suorituksesta

Leikkivinkit

Villivirta

Pyöritään piirissä kädet käsissä ympyrää niin, että saadaan aikaiseksi mahdollisimman voimakas virtaus. Opettajan merkistä kaikki asettuvat kilpikonnakelluntaan ja pyörivät virran mukana.

Aartenetsintä

Pienen tai ison altaan pohjalle sijoitetaan erilaisia aarteita (renkaita, kiekkoja jne.). Aarteet sukellaan pohjasta vapaavalintaisessa järjestyksessä tai ohjaajan/oppilaiden antaman järjestyksen mukaan. Pinnalla saa käydä niin monta kertaa kuin haluaa. Sukellukset voi toteuttaa yksin, useampi norppa yhtä aikaa tai viestinä. Viestissä joukkueet voivat kerätä aarteet esimerkiksi värin tai koon mukaan ja kuljettaa sovittuun paikkaan.

Tukintyöntö

Toteutetaan pareittain. Toinen pareista pitää parinsa nilkoista kiinni. Uima-altaassa edetään uiden tai sukeltaen niin, että parista etummainen käyttää käsiä ja takimmainen jalkoja. Kannattaa kokeilla myös selkäuintia. Vaihdetaan tehtäviä. Tukintyöntö toimii hyvin myös viestinä.

Kuka pelkää sammakkomiestä

Leikki toteutetaan ”Kuka pelkää mustaa miestä” –säännöillä. Juoksun sijasta liikkua saa vain sukeltaen. Pienempien kanssa leikki kannattaa toteuttaa pikkualtaassa ja vanhempien ja uimataitoisempien kanssa syvässä altaassa.

Seuraa johtajaa

Joukosta valitaan vuoronperään johtaja, jonka esimerkkiä muut seuraavat. Esimerkit voivat olla kuperkeikka, käsinseisonta pohjassa, erilaisia uintityylejä, maskin tyhjennys jne.

Kotipesä

Jokaisella leikkijällä tai joukkueella on oma kotipesä pohjassa. Kotipesä voi olla esim. altaan nurkka, uppovanne, uppopallokori tai vastaava. Leikin alussa jokaisella on kotipesässä sovittu määrä uppoleluja esim. upporenkaita tai kiekkoja. Leikin alettua yritetään kerätä muiden pesistä omaan kotipesään mahdollisimman monta uppolelua. Jokaisella osallistujalla saa olla vain yksi tavara kerrallaan kädessä. Leikin lopussa lasketaan, kuka kerännyt eniten leluja kotipesäänsä.

X-hippa

Ihan ensimmäiseksi kannattaa rajata pelialueeksi sellainen altaan osa, jossa norppien jalat ylettävät pohjaan. Valitaan hippa, joita voi olla myös useampi. Perinteinen hippaleikki voi alkaa! Kiinnijäänyt norppa jää altaaseen seisomaan X-asentoon, josta hänet saa pelastettua sukeltamalla hänen jalkojensa välistä. Leikki jatkuu kunnes kaikki on saatu kiinni. Pienemmille leikkijöille hipan voi muuntaa T-hipaksi. X-kirjaimen sijaan norppa muodostaa T-asennon seisoen pohjassa siten, että kädet osoittavat suoraan sivulle veden pinnalla. Tällöin kiinnijääneen voi pelastaa sukeltamalla käden ali.

Maa – meri – laiva

Altaan matala pää on maa, ja keskellä allasta on laiva, jonka alla pohjassa on ankkuri. Syvä pää on saari, jonka alla pohjassa on luola. Ohjaaja kertoo kuuluvalla äänellä, mihin mennään seuraavaksi esim. maa – laiva – ankkuri – luola – saari jne. Norpat uivat ja

sukeltavat kohteisiin luetellussa järjestyksessä. Pienemmille saman voi tehdä altaalla poikittain ja vain muutama kohde kerrallaan luetellen. Ohjaajan on yritettävä muistaa, ettei luettelossa jää viimeiseksi ankkuri tai luola, joka tosin herättää lapsissa melkoisesti hilpeyttä.

Hip Hop

Leikissä kukin norppa valitsee parin. Koko ryhmä muodostaa yhden ison piirin (jätetään tilaa molemmille puolille), jossa toinen parista on edessä ja toinen takana. Kun ohjaaja huutaa HIP, takana olevat norpat hyppäävät edessä olevien selkään, ja kun ohjaaja huutaa HOP, selässä olevat norpat hyppäävät pois ja sukeltavat edessä olevan jalkojen välistä ja lähtevät uimaan piiriä ympäri ulkokautta, kaikki samaan suuntaan. Kun norppa on uinut piirin ympäri, hän hyppää takaisin edessä olevan parinsa selkään. Hitain pari tippuu pois. Jos halutaan hieman vaikeutta lisää, niin uiminen voidaan vaihtaa sukeltamiseen.

Leipuri leipoo...

Norpat jaetaan neljään ryhmään. Ryhmät sijoitetaan altaan joka kulmaan. Yksi (alussa ohjaaja) jää altaan keskelle leipuriksi. Leipuri nimeää jokaisen ryhmän eri raaka-aineeksi, esim. mustikoita, sokeria, maitoa, vehnä jauhoja. Hän huutaa raaka-aineet vuoronperään ympärilleen "kulhoon sekoittumaan". Leipuri keksii eri tapoja kuinka sekoittaa taikinaa, esim. pomppimalla, suuntaa muutamalla jne. Kun taikina on leipurin mielestä hyvä, hän huutaa TAIKINA VALMIS! Raaka-aineet uivat/juoksevat siihen kulmaan, josta aloittivat leikin. Tällä aikaa leipuri yrittää saada raaka-aineita kiinni. Kun joku jää kiinni, hänestä tulee apuleipuri. Apuleipuri on leipurin vieressä ja tekee liikkeitä, mutta paikoillaan. Leikki otetaan alusta niin kauan, että voittaja selviää. Leikkiä on hyvä leikkiä lasten altaassa tai niin että kaikilla osuu jalat pohjaan. Vaikeustasoa ja vauhtia leipuri voi määrittellä lasten iän ja taitotason mukaan.

Pidä oma puoli puhtaana

Jaetaan allas kahteen osaan köydellä, rataköydellä, verkolla tai muulla rajamerkillä ja leikkijöitä jaetaan kummallekin puolelle tasaisesti. Altaaseen voi pudottaa esimerkiksi kassillisen satapalloja, isoja pehmeitä palloja tai täytettyjä ilmapalloja. Kummankin joukkueen tehtävänä on pitää oma puoli puhtaana, eli heitellä palloja toiselle puolelle rajaa. Tietyn ajan jälkeen vihelletään peli poikki ja katsotaan kummalle puolelle jää vähemmän palloja.

Leikkiä voi soveltaa myös puhaltamalla pingispalloja rataköyden yli, mutta tässä erien pitää olla lyhyitä, jottei osallistujia kuukahda puhaltamisen myötä.

Toinen sovellutus tästä leikistä on veden alla. Joukkueet voivat heitellä toypeedoa puolelta toiselle, uppokiekkoa voidaan lyödä mailoilla vastustajan puolelle, golfpalloja voidaan lyödä snorkkelilla toiselle puolelle tai muita uppoleluja voi siirrellä vastustajan puolelle.

Pyykkipojat järjestykseen

Leikkiin tarvitaan:

erivärisiä pyykkipoikia 10–20 kpl
neljän kilon haulipaino pohjapainoksi
10–15 litran tyhjä kanisteri
naru 1 metri + altaan syvyys
säkillinen leikkimieltä.

Leikkiin osallistuvien norppien etunimet kirjoitetaan pyykkipoikiin esim. dymolla.

Pyykkipojat laitetaan pinnan alle viritettyyn pintapoijunaruun satunnaiseen järjestykseen. Norpat sukeltavat pinnan alle yhdessä ja yrittävät laittaa yhden sukelluksen aikana pintapoijunarussa olevat pyykkipojat aakkosjärjestykseen esimerkiksi pohjasta ylöspäin.

Jos norpat järjestävät pyykkipojat nopeasti, voi aakkosjärjestyksen vaihtaa pinnasta pohjaan.

Norpat voivat välillä tulla pinnalle hengittämään yhdessä käyttäen sukeltajan käsimerkkejä. Uudelleen pinnan alle norpat menevät linkkuveitsitaitolla yhteisiä käsimerkkejä käyttäen.

Nuorimmat norpat voivat laittaa pyykkipojat järjestykseen altaan matalassa päässä pinnan alla. Haastetta leikkiin tulee lisää mm. sillä, että norppapareittain on löydettävä tietty pyykkipoika narusta. Juniorilaitesukeltajat voivat harjoitella mm. tasapainotusta kahden pyykkipojan kanssa siten, että siirtävät alimmaisesta pyykkipojan päällimmäiseksi vuorotellen, pysytellen koko harjoituksen ajan pyykkipoikien syvyydellä.

Pelivinkit

Vesikoripallo

Pelikenttänä voit käyttää puolikkaan altaan syvää tai matalaa päätä. Pelikentän voit rajata myös avoveteen. Koreiksi sopivat esim. uppopallokorit. Korit sijoitetaan altaan reunoille, pelialueen pätyihin. Pallona voit käyttää muovista kovaksi pumpattua jalka tai lentopalloa. Pallo kulkee pelaajien käsissä heittämällä eikä mikään estä myöskään viemästä palloa pinnan alle. Peliä voidaan pelata perusvälinein tai ilman.

Pelin alkaessa pelaajat ovat lähtöasetelmissä, kuten uppopallossa ja peli käynnistyy tuomarin heittäessä pallon pelialueen keskelle.

Vesilentopallo

Joukkueessa 4-6 pelaajaa. Pelikenttänä altaan syvä tai matala pää. Peli soveltuu pelattavaksi myös avovedessä. Verkoksi riittää altaan yli pingotettu naru. Sääntöinä toimivat sovelletut lentopallosäännöt, jossa esim. iskulyönti on kielletty. Pallo voidaan

ottaa käsiin koppina tms. Sovella säännöt ryhmän tasolle sopiviksi. Peliä pelataan ilman perusvälineitä.

Pintajalkapallo

Kehittynyt ns. "vesikkouinnista", jossa uidaan selkäuintia jalat edellä. Joukkueessa 5-7 pelaajaa, jotka pelaavat perusvälinein, mutta ilman räpylöitä. Pelikenttänä toimii altaan syvän pään alue ja maaleina sivuseinät. Pallon kuljettaminen ja koskettaminen ovat sallittuja ainoastaan jaloilla. Pelipallona voit käyttää muovista lento- tai jalkapalloa. Maalin teko tapahtuu potkaisemalla tai kuljettamalla pallo vastapuolen päätyseinään. Joukkueen potkaistua pallon yli altaan reunan, siirtyy pallo vastapuolelle ja aloitus tapahtuu keskeltä kenttää.

Vedenalainen sähly

Pelivälineenä esim. snorkkeli ja pallona golfpallo. Käsillä pallon koskettaminen kielletty. Pelaajia joukkueessa voi olla 5-7 ja pelialueena altaan matalan pään pohja. Maalin teko tapahtuu kuljettamalla tai laukaisemalla pallo vastustajan pelipäätyyn. Pallojen määrää lisäämällä saadaan peliin enemmän säpinää.

Pohjajalkapallo

Joukkueessa 5-7 pelaajaa. Peliä pelataan perusvälinein, lukuun ottamatta räpylöitä. Pelikenttänä altaan matala pää poikittain ja maaleina altaan sivuseinät. Pelipallona toimii parhaiten uppopallo, jota siirrellään pelaajalta toiselle jalkoja hyväksi käyttäen. Muuten säännöt kuten oikeassa jalkapallossa.

Virallisista peleistä ohjelmaan kannattaa tietysti silloin tällöin ottaa **uppopallo** ja **uppokiekko**.

Köydenvetokisa

Valitse kisaan tukeva köysi, jonka keskellä on merkki. Merkitse altaan reunoille kohdat, jotka ovat yhtä etäällä altaan merkitystä keskikohdasta. Voittajaksi selviytyy joukkueista se, joka vetää köydessä olevan keskimerkin oman, altaan reunalla sijaitsevan merkkinsä yli. Kisa voidaan käydä joko altaan matalassa tai vaikeutetusti- syvässä päässä.

Tunneliviesti

Joukkueet seisovat altaan matalassa päässä, päät veden pinnan yläpuolella jonoissa, joista ensimmäiset sukeltavat merkistä tietyille merkille ja takaisin. Saavuttuaan takaisin jonoille, he sukeltavat vielä lopuksi ryhmänsä jalkojen muodostaman tunnelin läpi jonon viimeiseksi, josta pallo toimitetaan käsien kautta ensimmäiselle, joka vuorostaan sukeltaa merkille jne.

Rengasviesti

Molemmilla joukkueilla on yksi kuminen, kellumaton rengas. Rengasta kuljetetaan sukeltaen vuoronperään seuraavasti: ensimmäinen kuljettaa rengasta tietyn matkan,

pudottaa sen kohteeksi tehtyyn "keppiin", seuraava noutaa renkaan kolmannelle, joka taas kuljettaa sen keppiin, neljäs noutaa jne.

Merietanaviesti

Jaetaan norpat kahteen (tai useampaan) joukkueeseen, jotka muodostavat kaksi jonoa rinnakkain. Jonossa olijat seisovat haara-asennossa ja ottavat edessään seisovaa hartioilta kiinni ja suoristavat kätensä, jolloin etana venyy oikeaan mittaansa. Ohjaajan hep-huudon jälkeen aina jonon viimeinen lähtee sukeltamaan jalkojen alta jonon ensimmäiseksi. Seuraava sukeltaja saa lähteä aina kun edellinen on päässyt paikalleen ensimmäiseksi (toisena olevan pitää muistaa ottaa ensimmäisen hartioista kiinni). Näin etana menee eteenpäin kunnes koko jono on sukeltanut kerran tai kun on saavutettu etukäteen sovittu päätepiste.

Pallon kuljetusviesti

Kaksi tai useampia joukkueita vastakkain. Joukkueiden jäsenet kuljettavat snorkkelilla vuoronperään golfpalloa altaan pohjaa pitkin ennalta määrätyn radan. Nopein joukkueista voittaa.

Prinsessan ryöstö

Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, kumpikin omalle puolelleen allasta. Joukkueet valitsevat yhden jäsenistään prinsessaksi/prinsiksi. Prinsessa menee istumaan kelluvan lautan päälle. Loput joukkueesta päättää löyhähti, ketkä ovat viejiä ja ketkä puolustajia, mutta näitä rooleja voi tarpeen tullen vaihdella. Viejien on tarkoitus viedä oma prinsessa toiselle puolelle allasta ja puolustajien taas estää toisen joukkueen prinsessaa pääsemästä omalle puolelle. Pelin voittaa se joukkue, joka saa prinsessansa ensimmäisenä vastustajan puolelle. Peli on fyysisesti melko rankka, joten täytyy katsoa, että joukkueet ovat suht tasaisia. Yhdessä joukkueessa on hyvä olla noin 5–8 jäsentä. Peliä voi vaikeuttaa siten, että joukkueet saavat päättää vastapuoltensa prinsessan tai että joukkueita on enemmänkin.

Golfpallo

Golfpalloa voidaan työntää pitkin altaan pohjaa sopivasta kepeistä tehdyllä mailalla. Sillä voidaan pelata erilaisia pelejä:

- Allasleluista voidaan rakentaa rata, jota pitkin golfpalloa on pujoteltava
- Voidaan ottaa aikaa kuinka kauan kestää pallon kuljettaminen altaan päästä toiseen, ja montako kertaa on noustava matkan aikana pintaan hengittämään
- Voidaan muodostaa kaksi joukkuetta ja pelata golfpalloa vastustajan maaliin. Tämä on tavallaan sovellutus uppokiekosta (underwater hockey), jonka pelivälineitä ei juurikaan ole Suomesta saatavilla

Keilapallo

Pienet keilapallot (4 kg) ovat lähestulkoon kelluvia, niitä voidaan hyvin käyttää altaassa.

- Keilapalloa voidaan käyttää sukellusviestin viestikapulana

- Vedenalainen keilaus ei ole kovin nopea tai jännittävä peli. Palloa voi kuitenkin vierittää pitkin pohjaa ja katsoa etäisyyttä miten pitkälle se menee. Voidaan myös kilpailla tarkkuudessa

Rengaspeli

Uppoavia renkaita voidaan tiputella pinnalta käsin pohjalla pystyssä olevaan tappiin

Snorkkelisukeltajan vesikoris

Pelataan kuten normaaliakin vesikorista altaan reunoilla oleviin koreihin, mutta snorkkelisukeltaja saa kuljettaa palloa myös pinnan alla!

Pingispallon kuljetus lusikassa

Perinteisestihän uimarit pelaavat tätä niin että pingispalloa kuljetetaan lusikassa pinnalla, eikä palloa saa pudottaa veteen.

Snorkkelisukeltajalla lusikka on ylösalaisin ja pingispallo on sen alla. Palloa kuljetetaan veden alla eikä sitä saa päästää karkaamaan pintaan.

Snorkkelilla roiskimiskilpailu

- kuka jaksaa puhaltaa snorkkelilla vettä kaikista pisimmälle

Snorkkelihippa

- Veden alla ollaan turvassa, ainoastaan pinnassa oleva voi jäädä hipaksi.

Ristinolla

- Ankkuroidaan kirjoituslevy altaan syvän pään pohjaan
- Jokainen merkki sukeltaan kirjoittamaan erikseen

Jalkapallo

Jalkapallo on ikisuositettu peli sekä norppien että sukeltajien keskuudessa. Peliä pelataan uppopallolla tai pienemmällä ja pehmeämmällä suolavedellä täytetyllä lelupallolla. Jalkapalloa voi pelata terapia-altaassa, jolloin jalat yltävät pohjaan, tai ison altaan matalassa päässä parin metrin syvyydessä. Maaleina toimivat seinät tai isossa altaassa poikittain pelattaessa sovitut rataviivat. Pallo pyritään saamaan potkimalla vastustajan maaliin. Palloa ei saa koskea muilla ruumiinosilla kuin jaloilla ja vain yhdellä jalalla kerrallaan (ei saa hautoa jalkojen välissä). Varusteina on maski ja snorkkeli. Palaajia joukkueissa voi kentän koosta riippuen olla yhdestä ylöspäin.

Pötkyläpallo

Peliin tarvitaan uimapötkylät, rantapallo ja maaleiksi esimerkiksi pystyyn nostetut patjat. Pelataan altaassa niin, että jalat ylettyvät pohjaan. Tarkoitus on saada lennätettyä rantapallo vastustajan maaliin. Palloon saa koskea ainoastaan pötkylöillä. Pötkylän päädyistä pidetään kiinni ja ne taivutetaan haavin muotoon, jotta pallon kuljettaminen ja syöttäminen olisi mahdollista. Pallon syöttäminen voi aloittelijalle olla vaikeaa, sillä

syöttäessä tulee löysätä haavia oikeaan aikaan, jotta pallon saa lentämään irti haavista. Lisäksi palloa tulee osata saattaa oikeaan suuntaan. Tähän saa helpotusta kääntymällä selkä vastustajan päätyä kohti ja syöttämällä pallo olan yli taaksepäin.

Jos pallo lentää omalta joukkueelta yli rajojen, saa vastustaja sivurajasyötön. Kun pallon käsittely onnistuu, voi ottaa maalivahdit mukaan torjumaan. Hauskaksi pelin tekee se, että pötkylät ja pallo ovat pehmeitä, joten ei tarvitse olla turhan tiukka siinä, mitä saa ja mitä ei saa tehdä. Tärkeintä on, että vesi roiskuu ja kaikilla on hauskaa. Ja liekö tuolla sitten niin väliä, jos joskus pelin tiimellyksessä sitoo ”vahingossa” vastustajankin pelaajan haaviinsa. =)

Lippusiimapallo

Pallopelejä voi pelata altaan matalassa tai syvässä päässä, jolloin peli on hieman haasteellisempi. Pelivälineeksi käy melkein mikä tahansa pallo. Helpoiten peli sujuu puhallettavalla rantapallolla tai pehmeällä muovipallolla. Lisää vaikeutta saa uppopallolla.

Tarkoituksena on heitellä palloa lippusiiman yli puolelta toiselle ja yrittää saada koppi. Pelikentän rajat on helppo luoda rataköysistä. Pelaajamäärä on oltava minimissään 2 (yläraja ei varsinaisesti ole). Pisteiden laskuun voi soveltaa lentopallon sääntöjä, jolloin syöttäjä saa pisteen, jos vastustaja ei saa koppia.

Koripalloa kelluen

Tarvittavat varusteet peliin ovat kaksi kelluvaa koria, joiden paikallaan pysyminen voidaan varmistaa narun päässä roikkuvien painojen avulla sekä juniorikoon vesipallo. Pelialue rajataan rataköysin. Pelaajien uimataitotasosta riippuen voidaan pelata siten, että jalat yltävät pohjaan tai kokeneemmat norpat voivat pelata myös hyppyallaspäädyssä. Pelin yksinkertainen tavoite on saada heitetyksi kori hyökkäyspäähän siten, että syöttöä vastaanotettaessa sekä heitettäessä kori pelaajan jalat eivät saa koskea pohjaan. Peli voidaan toteuttaa esimerkiksi 4 vs. 4 tai 5 vs. 5 joukkueilla.

Lelukumivene

Lelukumivene on helppo viedä uima-altaaseen. Sen päälle voi kiipeillä, harjoitella veneestä sukeltamaan lähtöä ja veneeseen nousua. Se voi myös toimia ”simuloituna riskitekijänä”, toisin sanoen tehdään altaassa jotain muita harjoituksia, taitorataa tms. ja ilmoitetaan että kumivene on oikea vene jota pitää koko ajan muistaa varoa ja tarkkailla, ja väistää, ”ettei satu onnettomuuksia”.

- Myös veden pinnalla kelluvat matot voivat simuloida pinnalla olevia vaaratekijöitä, joita on muistettava väistellä

Pyökkipoikien kiinnittäminen poijunaruun

- Ankkuroidaan poiju altaan syvän osan keskelle
- Poijunaruun merkitään syvyudet esim. 20 sentin välein

- Snorkkelisukeltajat käyvät kiinnittämässä pyykkipojat jokaisen syvyysmerkin kohdalle, yksi kerrallaan matalimmasta merkistä alkaen ja syvimpään edeten. Vastaavasti pyykkipojat kerätään pois yksi kerrallaan aloittaen syvimmällä olevasta.
- Jos eri värisiä pyykkipoikia on riittävästi, jokaisella voi olla oma väri, jolloin pyykkipoikia pois otettaessa jokaisen on tuotava pintaan **oma** pyykkipoikansa

"Mutterilevy"

- Ankkuroidaan altaan pohjaan reijitetty levy, jonka vieressä on ämpärissä erikokoisia pultteja, muttereita ja prikoja
- Sukeltajan on osattava valita sopivankokoiset ja kiinnittää ne levyyn (levyn reiätkin voivat olla erikokoisia, jolloin on osattava etsiä oikea reikäkin!)
- Eri kokojen lisäksi voidaan käyttää vaikka eri värejä: joko niin että on yhdistettävä samanväriset toisiinsa, tai tehtävänantoon kuuluu tietty "värikoodi" jonka mukaan erivärisiä pultteja, muttereita ja prikoja on yhdistettävä "oikeanlaisiksi" yhdistelmiksi.
- Tästä voidaan tehdä myös viestiharjoitus niin, että joukkueen jokaisen jäsenen on kiinnitettävä yksi pultti levyyn.

Vedenalainen rakennustyö

- Käytetään sellaisia muovista koottavia rakennelmia, jotka uppoavat.

Sanapeli

- Kirjoitetaan pohjaan uppoaviin laattoihin kirjaimia
- Annetaan tehtäväksi sana, johon on sukellettava pohjasta oikeat kirjaimet kirjain kerrallaan

Köydenveto

- Joko kaksi snorkkelisukeltajaa, tai kaksi joukkuetta kilpailee vetämällä köyttä pinnassa.
 - Ilman räpylöitä / Räpylöillä potkimalla

Sumopaini

- Kilpailijat ovat pinnalla naamat vastakkain ja ottavat toisiaan kiinni olkapäistä.
- Katsotaan, kumman jalkapotkut ovat voimakkaampia niin että hän työntää vastustajansa ulos etukäteen sovitulta kilpailualueelta.

Painovyöviesti

- Uidaan pinnassa sopivalla painovyöllä lisäpainotettuna (huom: ei liian painavaa vyötä osallistujien ikään ja kokoon nähden ettei hommasta tule liian rankkaa).

- Seuraava viestinviejä odottaa vedessä, ja saa "viestikapulana" vaihtaa painovyön itsensä päälle.

Köyden/narun katkaiseminen

- Katkaistaan puukolla eri paksuisia naruja.

"Levämetsä"

- Painoihin voi kiinnittää kelluvia "riekaleita", esim. kuplamuovin suikaleita tms.
- "Leviin" voi kiinnittää myös kohoja ja muita kellukkeita, että saa oikein kunnollisen ja riittävän korkean viidakon aikaan! Riittävän suuresta määrästä tällaisia "levätuppaita" voi rakentaa kunnan levämetsän, jossa sukeltajan on osattava sukeltaa varovaisesti, ympäristöä häiritsemättä ("leviä" potkimatta).
- Levämetsään voi sijoittaa esim. lelukaloja, joita etsitään, valokuvataan tai "tunnistetaan".
- Levämetsään voi sijoittaa etsittäväksi myös "aarteita", erilaisia esineitä, jotka on löydettävä, tai on löydettävä erilaisten esineiden joukosta juuri se tietty esine, jota kulloinkin etsitään.

Esteratojen rakentaminen ja allasvälineet

Uima-altaaseen vietävien esineiden ja muun rekvisiitan on oltava puhdasta, eikä niistä saa irrota roskia altaaseen. Tarvittaessa harjoitteluvälineiden altaaseen viemisestä ja esteratojen rakentamisesta on sovittava etukäteen uimahallin kanssa. Käytännön järjestelyt on hyvä käydä läpi hallihenkilökunnan kanssa niin, että heidät saadaan vakuuttumaan harjoittelun tai järjestettävän tapahtuman turvallisuudesta.

Ankkuroitaessa esineitä (esim. tehtäväradan esteitä, poijuköysiä jne.) pohjaan, painovyön painoja käytettäessä niiden on oltava muovipintaisia, tai pakattuna kassiin tms. mikä estää niitä vahingoittamasta kaakeleita. Myös haulipussipainovyöt ovat hyviä käyttöä tässä tarkoituksessa.

Esterata rakennetaan renkaista, poikkipuista ynnä muista rakennelmista. Esteitä voi olla monta peräkkäin, niitä voi olla eri korkeuksissa, rata voi mutkitella jne. Osa esteistä voidaan määrätä ylitettäväksi, osa alitettaviksi. Esteitä myydään valmiina, tai niitä voi rakentaa itse vaikka sähköputkesta tms. muoviputkimateriaalista, hulahula -vanteista ja niin edelleen voi myös soveltaa.

Monia ideoita voidaan soveltaa sekä snorkkelisukellukseen että laitesukellukseen. Turvallisuus ja erilaisten järjestelyjen tarve lajin ominaispiirteiden mukaan on aina muistettava ottaa huomioon (esim. rengas josta snorkkelisukeltaja mahtuu läpi saattaa olla liian ahdas laitesukeltajalle → syntyykö vaarallinen riski?).

Vesilelut

Saatavilla on erilaisia vesileluja vaikka kuinka paljon. Sekä yleensä vesileikkeihin tarkoitettuja, että erilaisia uinninopetusleluja.

- lelukaloja
- keiloja
- merihevosia
- renkaita
- vedenalaisia torpedoita "Toypedo"
- vedenalaisia frisbeetä
- jne.

Ainoastaan mielikuvituksen puute on rajana keksittäessä minkälaisia leikkejä, tehtäviä ja temppuja niiden avulla voidaan rakentaa.