

● Liikkeellä

Pielavedellä on hyvät puitteet pitää uimakoulua

Pielaveden uimakoulussa polskuteli kolmekymmentäkahdeksan lasta.

Marja Väänänen

Kuopiossa asuva **Markku Kilpeläinen** on vetänyt uimakouluja jo viisitoista kesää. Hän on aiemmin opettanut päivätyökseen koululaisryhmiä uimaan viiden vuoden ajan. Pielavedellä viime viikon opettanut Kilpeläinen kehuu Pielaveden uimarantaa loistavaksi paikaksi uimaopetukseen.

– Voisipa sanoa, että täällä on parhaat puitteet. Laiturit ympäröivät matalaa uima-aluetta, joten tuulella ei tule isoja aaltoja. Meillä on täällä neljä ryhmää iän ja taitotason mukaan.

”Uimataito on halpa henkivakuutus.

Markku Kilpeläinen

Uimakoulu kestää yleensä viisi päivää. Siinä ajassa valtaosa oppii Kilpeläisen mukaan uimaan.

– Kyllähän se riippuu keleistäkin. Mutta ainakin rohkeutta veteen menemiseen saadaan. Uimme kelillä kuin kelillä. Yhden kerran on pitänyt uimakoulukerta perua viidentoista vuoden aikana, kun oli niin kova ukkonen ja tuuli.

Pielavedellä uimarit on jaettu neljään ryhmään. Alkeisryhmiin ja jatkaviin ryhmiin. Jatkoryhmässä opetellaan tekniikkaa.

– Alkeisryhmissä menään pala kerrallaan. Kokeillaan, onko vesi märkää, tehdään hengitysharjoituksia ja uskaltaudutaan laittamaan kasvot veteen. Pelien ja leikkien kautta tehdään.

Aiemmin uimakouluissa suoritettiin merkkejä, mutta Kilpeläinen on jättänyt ne tarkoituksella pois.

– Merkkien suorittaminen vie aikaa varsinaisesta



MARJA VÄÄNÄNEN

Uimakoulussa aloitetaan veteen tutustuminen leikkien kautta. Nyt on lupa roiskuttaa.

opetuksesta. Uimataito edellä tässä mennään, eikä merkin keruu mielessä. Uimataito on halpa henkivakuutus, summaa Kilpeläinen.

Ensi syksynä eskariin lähtevälle **Aada Tissarille** iski ujouskohtaus, mutta hänen isänsä **Ville Tissari** kertoi asiat hänen puolestaan.

– Aada on ensimmäistä kertaa uimakoulussa. Hän tykkää vedessä olla ja ollaan käyty koko kesän uimarannoilla. Vielä hän ei osaa ui-

da, mutta uskon, että hän saa sen viimeisen napsun täällä ja oppii uimaan.

Keiteleellä uimakoulua käytiin 24.6.-3.7.

Yleisurheilukoulussa on nyt kaksi treeni-iltaa

Nuju järjestää lapsille ja nuorille ohjatut harjoitukset Keiteleellä Äimetty areenalla maanantaisin ja keskiviikkoisin.

Heli Roivainen

Yleisurheilukoulun ohjaajina toimivat **Tiina Järveläinen**, **Tarja Sahlström** ja **Mirka Järveläinen**. Sama kolmikko on pitänyt yleisurheilukoulua aiempinakin kesinä, mutta tänä vuonna uutta on, että harjoituksia on kahtena iltana viikossa.

Tiina Järveläinen kertoo, että toimintatavaksi on muodostunut, että maanantaisin treenit ovat ohjatumpia.

– Silloin kerrotaan ja ohjataan alkulämmittelystä lähtien hyvinkin tarkkaan, mi-

tä tehdään ja ohjelmassa on myös liikunnallisuutta tukevia ominaisuusharjoituksia.

Perusasioita ovat esimerkiksi voima, nopeus, ketteryys, tasapaino ja koordinaatiokyky.

Keskiviikkoisin ollaan yleensä koolla pienemmällä joukolla ja silloin keskitytään lähinnä lajiharjoituksiin ja urheilijat huolehtivat itsestään esimerkiksi alkulämmittelyistä.

Kävijöitä yleisurheilukoulussa on yhteensä viitisentoista. Ikähaitari vaihtelee esikoululaisista yhdeksäsluokkalaisiin.

Tiina Järveläinen sanoo, että kaikki koulukäiset ovat tervetulleita Nujun yleisurheilukouluun.

– Mukaan voi tulla tutustumaan toimintaan koska vaan vaikka kesävieraiden-



HELI ROIVAINEN

Aada Järveläinen, **Venla Siekkinen**, **Benjamin Järveläinen** ja **Elias Siekkinen** alkulämmittelyssä ennen lajitreeniä.

kin kanssa.

Pienellä jäsenmaksulla pääsee osallistumaan muuhunkin Nujun toimintaan.

Tänä kesänä erityisesti jalkapallokerho tiistaisin kello 17-18 on ollut suosittu. Lasten ja nuorten jälkeen tiis-

tai-iltaisiin sekä torstaisin kello 18-19 jalkapalloa pelaavat miehet ja yläkoulukäiset pojat. Nujun toimintaan kuuluu myös salibandy, ja ryhmiä on myös miehille ja naisille. Talvella avantouinti kuuluu Nujun alaisuuteen.

Pojat taistelevat pääsystä MM-kilpailuihin

LENTOPALLO

Janne Taskinen

Pielaveden Sammon miesten ykkössarjajoukkueessa pelaavien **Aki Huikarin** ja **Leo Laitisen** edustama Suomen U18-lentopallomaajoukkue on avannut komeasti ikäluokan EM-kilpailut Bulgarian Sofiassa.

Ensimmäisessä ottelussa tuli 3-2 (25-23, 22-25, 25-14, 24-26, 15-12) voitto Turkista, toisessa ottelussa 1-3 (25-23, 26-28, 23-25, 19-25) tappio Ranskalle, kolmannessa ottelussa 1-3 (23-25, 16-25, 27-25, 26-28) tappio Puolalle, neljännessä ottelussa 3-1 (25-16, 22-25, 25-19, 25-23) voitto Bulgariasta ja viidennessä ottelussa 3-0 (25-18,

25-20, 25-22) voitto Ukrainasta.

Alkulohkon viimeisissä peleissä Suomi kohtaa tänään Itävallan ja huomenna Portugalin.

Nämä yhteenotot voittamalla joukkueella on mahdollisuus nousta lohkosarjan kolmen parhaan joukkoon, mikä toisi edustuspaikan ensi vuoden U19 MM-kilpailuihin.

”Voittamalla joukkueella on mahdollisuus nousta.