

# Aikuisten alkeisintensiivikurssi: Alkeisjatko

Alkeisjatko-alkeisintensiivikurssilla jatketaan alkeisuintien harjoittelua ja vahvistetaan itseluottamusta vedessä. Jokainen etenee kurssilla omalla tahdillaan. Uimakoulu sopii sinulle jos alkeistason tekniikkakurssille osallistuminen jännittää vielä, mutta vesi elementtinä on jo tuttu ja mieluisa.

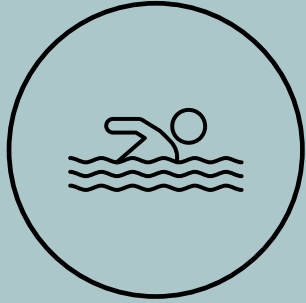
Osallistuminen tasolle Alkeisjatko edellyttää vähintään 5-10 metrin yhtäjaksoista uintia.

Tavoitteena on vahvistaa alkeisuimataittoa, oppia uusia vesitaitoja sekä oppia uimaan 25m vatsallaan ja selällään. Opittuasi nämä taidot, voit siirtyä Tekniikka alkeet -ryhmään.

FITPIT



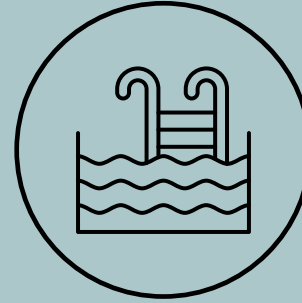
# Alkeisjatko



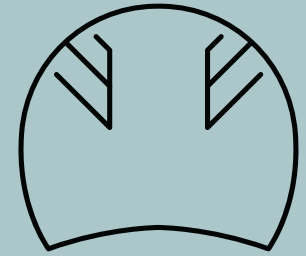
Kerta 1:  
Nimenhuuto altaalla  
Vapaata uintia  
Liu'ut  
Potkutekniikka  
Kellunnat  
Vartalonhallintaharjoitukset  
Selkäuinti



Kerta 2:  
Kertaus  
Potkut selällään ja vatsallaan  
Sukellusharjoitukset  
Vapaauintin (kroolin) kokeilu  
Uinnin oikeaoppinen hengitystekniikka



Kerta 3:  
Kertaus  
Sukellukset  
Rintauinnin (sammakko) kokeilu  
Vesitaitoharjoitukset



Kerta 4:  
Kertaus  
Lajinomaiset liu'ut  
Uinnin tekniikkaharjoitukset  
Toiveet