

Aikuisten intensiivikurssi: Vapaauinti alkeet

Vapaauinti alkeet -intensiivikurssilla käsitellään vapaauintin perusteita kokonaisvaltaisesti. Harjoitellaan hengitystä, oikeaoppista uintiasentoa, vartalonkiertoa, käsivedon rytmitystä ja potkutekniikkaa. Vesitaito-, hengitys- ja asentoharjoitukset ovat tärkeä osa oppimista.

Osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta tekniikkaharjoittelusta, mutta toivomme, että pystyt uimaan jollakin tyylillä 50 metriä yhtäjaksoisesti.

Tavoitteena on oppia uimaan 50 metriä yhtäjaksoista vapaauintia kurssin loputtua, jotta voit siirtyä kurssille Vapaauinti (uintikurssi tai intensiivikurssi). Voit jatkaa uinnin opettelua myös kurssilla Tekniikka alkeet (uintikurssi, intensiivikurssi tai pienryhmä).

FITPIT



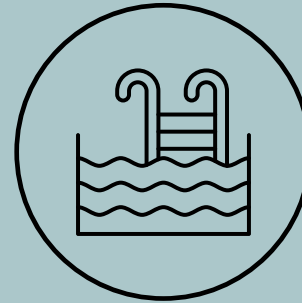
Vapaauinti alkeet



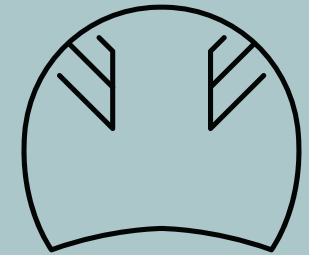
Kerta 1:
Nimenhuuto altaalla
50m yhtäjaksoinen uinti
Liu'ut
Hengitysharjoitukset
Potkut
Asento
Vartalonkierto



Kerta 2:
Kertaus
Hengitysharjoitukset
Rauhallinen käsivetorytmi
Palautuva käsi



Kerta 3:
Kertaus
Kehon rentous
Pitkän matkan uinti
Vedon osat veden pinnan alla:
otteen haku, keskiveto, lopputyöntö



Kerta 4:
Kertaus
Vapaauintin tyypilliset virheet
Vapaauinti apuvälineillä
Palautuvan käden tekniikkaharjoitukset