

Aikuisten uintikurssi: Tekniikka alkeet

Tekniikka alkeet -uintikurssilla harjoitellaan vapaa-, selkä- ja rintauinnin alkeita erilaisten tekniikkaharjoitteiden avulla. Tehdään vesitaitoja, jotta koordinaatio ja oman kehon hahmotus vedessä paranee. Vesitaito-, hengitys- ja asentoharjoitukset ovat tärkeä osa oppimista.

Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kokemusta tekniikkaharjoittelusta, mutta toivomme, että pystyt uimaan jollakin tyyllillä 25 metriä yhtäjaksoisesti.

Tavoitteena on oppia uimaan 100 metriä yhtäjaksoista uintia sekä ymmärtää peruskäsitys kaikista uintilajeista, jotta voit siirtyä kurssille Tekniikka (uintikurssi tai intensiivikurssi). Voit jatkaa uinnin opettelua myös kurssilla Vapaauinti alkeet (uintikurssi, intensiivikurssi tai pienryhmä), Rintauinti alkeet (uintikurssi, intensiivikurssi tai pienryhmä) tai Sekauinti alkeet (uintikurssi tai intensiivikurssi).

FITPIT



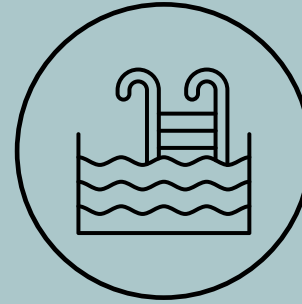
Tekniikka alkeet



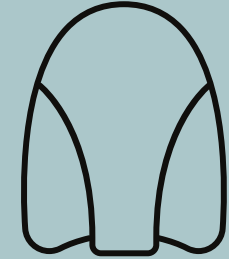
Kerta 1:
Nimenhuuto altaalla
25m yhtäjaksoinen uinti
Liuku
Hengitysharjoitukset
Vapaauintin asento, potku ja kierto



Kerta 2:
Kertaus
Uinnin oikeaoppinen hengitystekniikka
Vapaauintin käsiveto- ja hengitysrytmi
Vauhtialueet 1 ja 5



Kerta 3:
Kertaus
Rintauinnin käsiveto ja liuku
Rintauinnin potkuharjoitukset



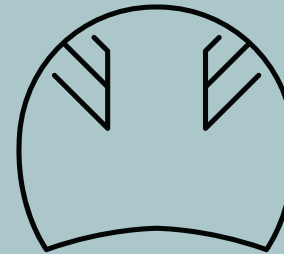
Kerta 4:
Kertaus
Rintauinnin rytmi ja liu'utuksen pituus
Rintauinnin tekniikkaharjoituksia
Rintauinnin vetojen vähentäminen



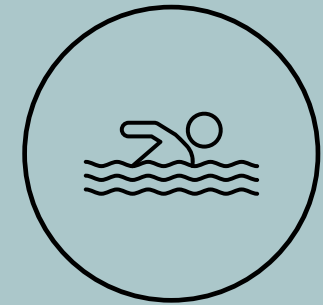
Kerta 5:
Kertaus
Selkäuintin liuku selällään
Selkäuintin potkut ja asento



Kerta 6:
Kertaus
Selkäuintin käsiveto ja rytmi
Kierrekrooli



Kerta 7:
Kertaus
Henkilökohtainen palaute omasta
uinnista
Suullinen suositus seuraavasta
uintikurssista



Kerta 8:
Opittujen taitojen kertaaminen ja
vahvistaminen
Toiveet