

# Aikuisten uintikurssi: Vapaauinti

Vapaauinti-uintikurssilla syvennyttään vapaauintin tekniikkaan ja tehdään uinnista taloudellisempaa. Harjoitellaan vapaauintin tekniikkatreenejä ja eri vauhtialueita sekä kehitetään uintikuntoa. Vesitaito-, hengitys- ja asentoharjoitukset ovat tärkeä osa oppimista.

Osallistuaksesi kurssille, sinun tulee pystyä uimaan 50 metriä yhtäjaksoisesti vapaauintia (kroolia).

Tavoitteena on oppia uimaan 500 metriä yhtäjaksoista vapaauintia, jotta voit siirtyä Treeniryhmään. Voit jatkaa uinnin opettelemista myös kursseilla Sekauinti alkeet (uintikurssi, intensiivikurssi) tai Rintauinti alkeet (uintikurssi, intensiivikurssi tai pienryhmä).

FITPIT



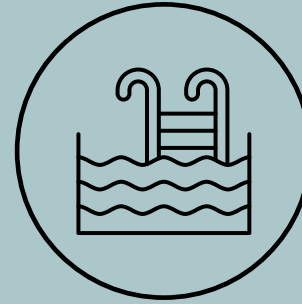
# Vapaauinti



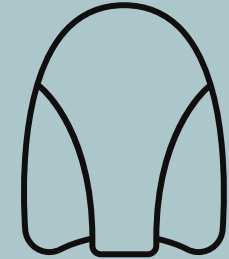
**Kerta 1:**  
Nimihuuto altaalla  
50m yhtäjaksoinen vapaauinti  
Liu'ut  
Hengitysharjoitukset  
Asento  
Potkut  
Kierto



**Kerta 2:**  
Kertaus  
Käsivedon rytmi  
Pitkän matkan uinti  
Vetojen vähentäminen  
Vauhtialueet 5, 2 ja 1



**Kerta 3:**  
Kertaus  
Pitkän matkan uinti välineillä  
Tekniikkaharjoitukset  
Vapaauintin tyypilliset virheet



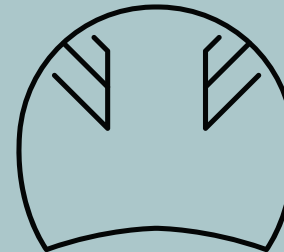
**Kerta 4:**  
Kertaus  
Nopeus  
Vesivoima  
Hypoxi



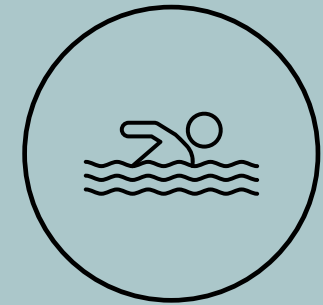
**Kerta 5:**  
Kertaus  
Vedon osat: otteen haku,  
keskiveto, lopputyöntö, nosto,  
palautus ja veteen meno  
Vetojen vähentäminen



**Kerta 6:**  
Kertaus aiemmin opituista asioista  
Vauhtialueet 1-5  
5x100m yhtäjaksoinen vapaauinti



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



**Kerta 8:**  
Opittujen taitojen kertaaminen ja  
vahvistaminen  
500m yhtäjaksoinen vapaauinti  
Toiveet