

Lasten alkeisintensiivikurssi: Alkeisjatko

Alkeisjatko-alkeisintensiivikurssilla opetellaan uimista ilon ja leikin kautta monipuolisesti apuvälineitä käyttäen. Vahvistetaan alkeisuimataittoa ja kehitetään vartalon hallintaa vedessä. Harjoitellaan monipuolisesti vesitaitoja. Harjoitukset tehdään leikin ja ilon kautta ja alkeisintensiivikurssilla on aina alku- ja loppuleikki. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeässä roolissa oppimisen kannalta.

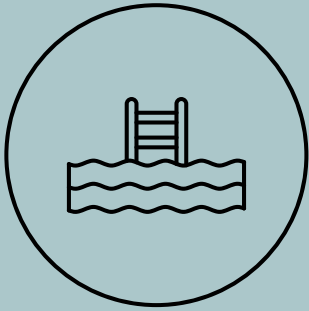
Osallistuakseen tasolle Alkeisjatko, lapsen tulee osata sukeltaa, liukua ja hypätä altaaseen. Vanhempi ei osallistu opetukseen tai tule uima-altaaseen.

Tavoitteena on vahvistaa vesitaitoja ja vartalon motorista hahmottamista vedessä sekä oppia uimaan alkeisuintityyleillä 15 metriä. Opittuaan nämä taidot, lapsi voi siirtyä tasolle Alkeistekniikka.

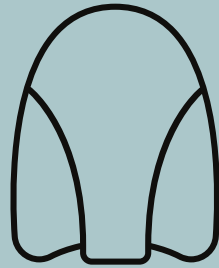
FITPIT



Alkeisjatko



Kerta 1:
Nimenhuuto altaalla
Sukellus, liuku ja hyppy
Vesitaitoharjoitukset
Kellunnat
Alkeiselkäuinti ja myyräuinti
pötköllä



Kerta 2:
Kertaus
Vesitaitoharjoitukset
Potkut laudalla
Hengitysharjoitukset
Alkeiselkäuinti ja myyräuinti



Kerta 3:
Kertaus
Vesitaitoharjoitukset
Liu'ut
Uinnin hengitysrytmi
Syvässä uinti
Diplomien jako



Kerta 4:
Opittujen taitojen kertaaminen ja
vahvistaminen
Rinta- ja vapaauintin sekä selkäkroolin
kokeilu
Lasten toiveet