

Lasten alkeisuimakoulu: Alkeet

Alkeet-alkeisuimakoulussa opetellaan uimista ilon ja leikin kautta monipuolisesti apuvälineitä käyttäen. Harjoitellaan sukeltamista, hyppyjä, liukuja ja kelluntoja sekä alkeisuintityylejä. Harjoitukset tehdään leikin ja ilon kautta ja uimakouluissa on aina alku- ja loppuleikki. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeässä roolissa oppimisen kannalta.

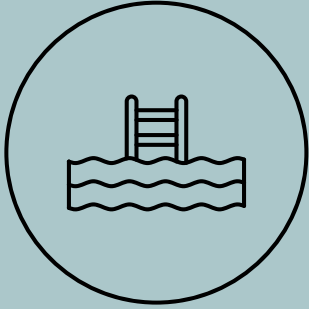
Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kokemusta uinnista, mutta kurssille osallistuvan lapsen tulee osata toimia ryhmässä. Vanhempi ei osallistu opetukseen tai tule uima-altaaseen.

Tavoitteena on, että lapsi oppii sukeltamaan, hyppäämään, liukumaan ja kellumaan. Uimakoulun jälkeen lapsi ymmärtää alkeisuintityylien perusteet ja opittuaan nämä taidot, lapsi on valmis siirtymään tasolle Alkeisjatko.

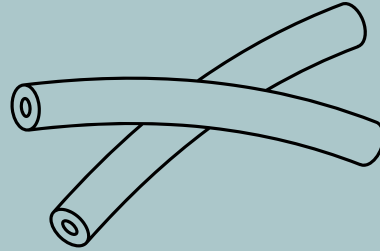
FITPIT



Alkeet



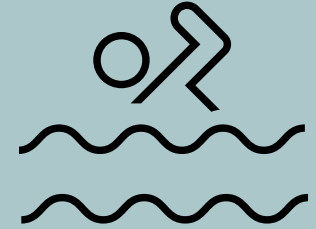
Kerta 1:
Nimenhuuto altaalla
Veteentotuttelu leikeillä
Kuplien puhallus suulla ja nenällä
Korvien ja kasvojen kastelu



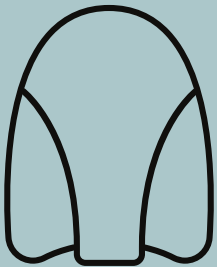
Kerta 2:
Kertaus
Puhallukset ja sukellukset
Kellunta selin pötköllä
Potkut pötköllä selin
Liuku laudalla



Kerta 3:
Kertaus
Sukellukset
Kellunta pohjaa päin pötköllä
Potkut pötköllä vatsallaan
Myyräuinti pötköllä



Kerta 4:
Kertaus
Sukellukset
Potkut laudalla
Potkut pötköllä vatsallaan
Myyräuinti pötköllä



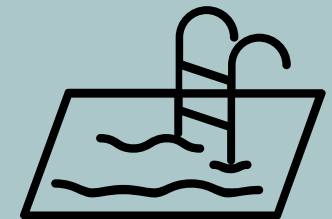
Kerta 5:
Kertaus
Sukellukset
Alkeisselkäuinti laudalla
Selin kellunta ilman välineitä
Alkeisselkäuinti ilman välineitä



Kerta 6:
Kertaus
Sukellukset
Hyppy reunalta
Liuku ilman välineitä
Liuku potkuilla
Pohjaa päin kellunta ilman
varusteita



Kerta 7:
Kertaus
Sukellukset
Kellunnat
Myyräuinti sukeltaen
Myyräuinnin hengitykset
Diplomien jako



Kerta 8:
Opittujen taitojen kertaaminen ja
vahvistaminen
Lasten toiveet