

Lasten intensiivikurssi: Alkeistekniikka

Alkeistekniikka-intensiivikurssilla opetellaan uimista ilon kautta monipuolisesti apuvälineitä käyttäen. Opetetaan lapsi pärjäämään itsenäisesti syvässä vedessä, vahvistetaan alkeisuimataittoa ja aloitetaan oikeaoppisten uintitekniikoiden harjoittelu. Käytämme paljon aikaa vesitaitojen harjoitteluun ja uimme jokaisella uintikerralla aina hiukan enemmän. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeässä roolissa oppimisen kannalta.

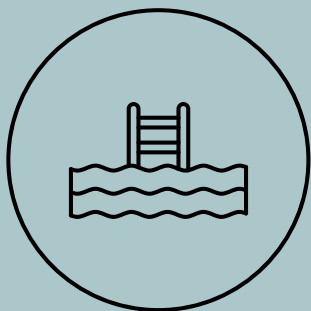
Osallistuakseen tasolle Alkeistekniikka, lapsen tulee osata uida yhtäjaksoisesti 15 metriä vatsallaan ja selällään sekä hypätä altaaseen.

Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan 50 metriä yhtäjaksoisesti ja ymmärtää perusteet vapaa-, selkä- sekä rintauinnista. Opittuaan nämä taidot, lapsi voi siirtyä tasolle Tekniikka 1.

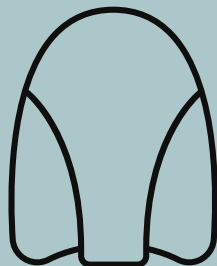
FITPIT



Alkeistekniikka



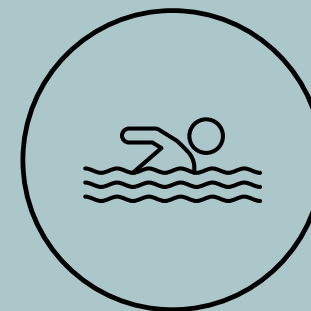
Kerta 1:
Nimihuuto altaalla
15m yhtäjaksoinen uinti selällään ja
vatsallaan
Myyräuinti
Alkeisselkäuinti
Liu'ut ja sukellukset



Kerta 2:
Kertaus
50m yhtäjaksoinen uinti apuvälineillä
Kääntöuinti
Selkäkrooli
Vesitaitoharjoitukset



Kerta 3:
Kertaus
Vesitaitoharjoitukset
50m yhtäjaksoinen uinti
Vapaauintin ja rintauinnin kokeilu
Diplomien jako



Kerta 4:
Opittujen taitojen kertaaminen ja
vahvistaminen
Delfiinipotku
Pitkänmatkan uinti
Lasten toiveet