

# Lasten intensiivikurssi: Tekniikka 1

Tekniikka 1 -intensiivikurssilla opetellaan uusia vesitaitoja ja kehitetään matkauintia. Syvennyttään oikeaoppisiin uintitekniikoihin vapaa-, rinta- ja selkäuinnissa. Käytämme paljon aikaa vesitaitojen harjoitteluun ja onnistumisen kokemukset ovat tärkeässä roolissa oppimisen kannalta.

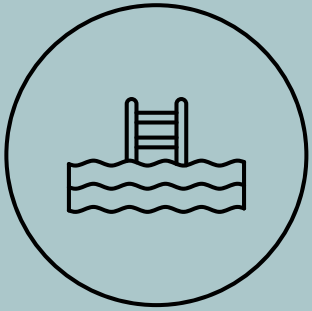
Osallistuakseen tasolle Tekniikka 1, lapsen tulee osata uida yhtäjaksoisesti 50 metriä.

Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan 100m yhtäjaksoisesti ja osaa uida vapaa-, selkä- ja rintauintia 25 metriä. Opittuaan nämä taidot, lapsi voi siirtyä tasolle Tekniikka 2.

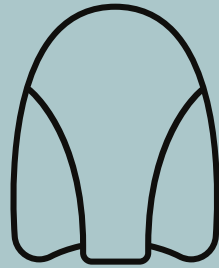
FITPIT



# Tekniikka 1



Kerta 1:  
Nimenhuuto altaalla  
50m yhtäjaksoinen uinti  
Myyräuinti  
Alkeisselkäuinti  
Vapaauinti



Kerta 2:  
Kertaus  
Selkäkrooli  
Kierrekrooli  
Kuperkeikat  
Pituussukellukset



Kerta 3:  
Kertaus  
100m yhtäjaksoinen uinti  
Rintauinti  
Delfiinipotku  
Diplomien jako



Kerta 4:  
Opittujen taitojen kertaaminen ja  
vahvistaminen  
Perhosuinnin kokeilu  
Lasten toiveet