

Lasten intensiivikurssi: Tekniikka 2

Tekniikka 2 -intensiivikurssilla harjoitellaan vapaa-, selkä- ja rintauintia ja kehitetään matkauintia. Kokeillaan perhosuintia ja harjoitellaan käännöksiä sekä pää edellä hyppyjä. Käytämme paljon aikaa vesitaitojen harjoitteluun ja onnistumisen kokemukset ovat tärkeässä roolissa oppimisen kannalta. Tekniikka 2 -intensiivikurssi valmistaa uinnin harrastamiselle.

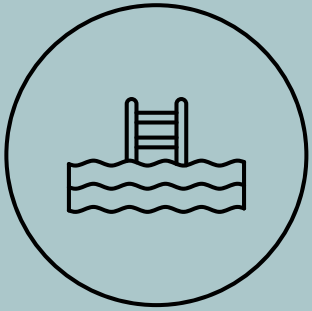
Osallistuakseen tasolle Tekniikka 2, lapsen tulee osata uida yhtäjaksoisesti 100 metriä.

Kurssin tavoitteena on, että lapsi läpäisee 200m uimataitotestin ja täyttää Pohjoismaisen uimataidon määritelmän: hypättyään uintisyvyiseen veteen ja pinnallepäästyä lapsi osaa uida yhtäjaksoisesti 200m, josta 50m selkäuintia. Opittuaan nämä taidot, lapsi voi siirtyä Harraste-uintiryhmään.

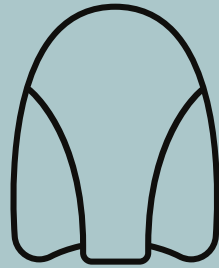
FITPIT



Tekniikka 2



Kerta 1:
Nimenhuuto altaalla
100m yhtäjaksoinen uinti
Delfiinipotkut
Vapaauinti
Selkäkrooli



Kerta 2:
Kertaus
Lajikohtaiset liu'ut
Kuperkeikat
Rintauinti
Käännökset



Kerta 3:
Kertaus
Kierrekrooli
Perhosuinti
200m uimataitotesti
Diplomien jako



Kerta 4:
Opittujen taitojen kertaaminen ja
vahvistaminen
100m sekauinti
Lasten toiveet