

Lasten pienryhmä: Tekniikka 2

Pienryhmässä 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 -pienryhmä valmistaa uinnin harrastamiselle.

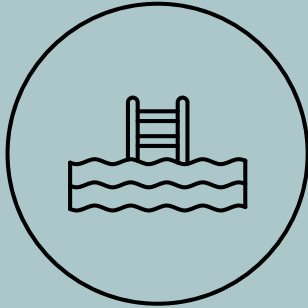
Osallistuakseen tasolle Tekniikka 2, lapsen tulee osata uida yhtäjaksoisesti 100 metriä.

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.

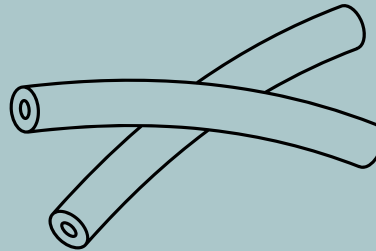
FITPIT



Tekniikka 2



Kerta 1:
Nimenhuuto altaalla
Liuku vedenpinnan alla
Vapaauintin potkut, asento, kierto,
rytmi ja hengitys
Pituus- ja syvyyssukellukset



Kerta 2:
Kertaus
Selkäkrooli
Kierrekrooli
Kuperkeikat



Kerta 3:
Kertaus
Rintauinti
Käännösharjoittelut
200m uimataitotesti
Hypyt
Diplomien jako



Kerta 4:
Kertaus
Vapaauintin, selkäuintin ja rintauinnin drillit
Perhosuintikokeilu
Pää edellä hypyt



Kerta 5:
Opittujen taitojen kertaaminen ja vahvistaminen
200m uimataitotesti
Käännösharjoittelut
Sprinttiuinti
Delfiinipotkut