

Lasten alkeispienryhmä: Alkeet

Alkeispienryhmässä 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.

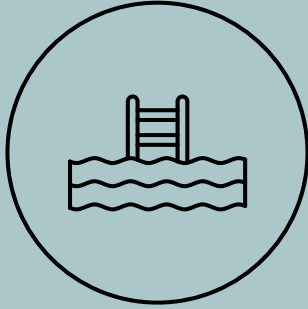
Osallistuminen tasolle Alkeet ei edellytä aikaisempaa kokemusta uinnista, mutta osallistuvan lapsen tulee osata toimia ryhmässä. Vanhempi ei osallistu opetukseen tai tule uima-altaaseen.

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.

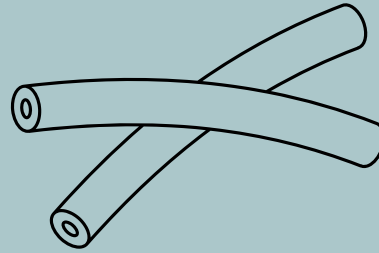
FITPIT



Alkeet



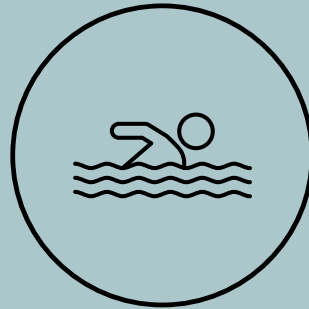
Kerta 1:
Nimihuuto altaalla
Veteentottelu leikeillä
Kuplien puhallus suulla ja nenällä
Korvien ja kasvojen kastelu
Potkut pötköllä



Kerta 2:
Kertaus
Puhallukset ja sukellukset
Kellunnat pötköllä ja ilman
Liuku ja potkut laudalla



Kerta 3:
Kertaus
Sukellukset
Myyräuinti ja alkeisselkäuinti pötköllä
Hypyt
Liu'ut
Diplomien jako



Kerta 4:
Kertaus
Hengitysharjoitukset
Kellunnat
Liuku potkuilla
Vesitaitoharjoitukset



Kerta 5:
Opittujen taitojen kertaaminen ja
vahvistaminen
Myyräuinti ja alkeisselkäuinti
Lasten toiveet