

Lasten pienryhmä: Alkeistekniikka

Pienryhmässä opetellaan uimista ilon kautta monipuolisesti apuvälineitä käyttäen. Alkeistekniikka-pienryhmässä 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.

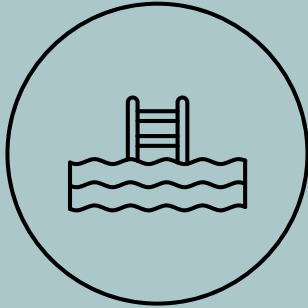
Osallistuakseen tasolle Alkeistekniikka, lapsen tulee osata uida yhtäjaksoisesti 15 metriä vatsallaan ja selällään sekä hypätä altaaseen.

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.

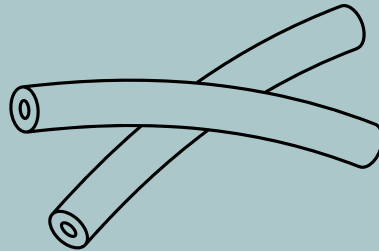
FITPIT



Alkeistekniikka



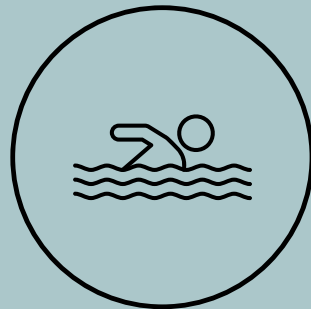
Kerta 1:
Nimihuuto altaalla
15m yhtäjaksoinen uinti selällään ja
vatsallaan
Myyräuinti
Alkeisselkäuinti
Liu'ut
50m yhtäjaksoinen uinti
apuvälineillä



Kerta 2:
Kertaus
Sukellukset
75m yhtäjaksoinen uinti apuvälineillä
Selkäkrooli
Vapaauinti



Kerta 3:
Kertaus
Vesitaitoharjoitukset
Kierrekrooli
Rintauinti
50m yhtäjaksoinen uinti
Diplomien jako



Kerta 4:
Kertaus
Oikeaoppinen potkutekniikka
Hypyt reunalta
Delfiinipotku
Hypyt



Kerta 5:
Opittujen taitojen kertaaminen ja
vahvistaminen
Pitkänmatkan uinti
Oikeaoppinen hengitysrytmi
Lasten toiveet