

Lasten pienryhmä: Tekniikka 1

Pienryhmässä opetellaan uimista ilon kautta monipuolisesti apuvälineitä käyttäen. Tekniikka 1 -pienryhmässä opetellaan uusia vesitaitoja ja kehitetään matkauintia. Syvennytään oikeaoppisiin uintitekniikoihin vapaa-, rinta- ja selkäuinnissa. Käytämme paljon aikaa vesitaitojen harjoitteluun ja onnistumisen kokemukset ovat tärkeässä roolissa oppimisen kannalta.

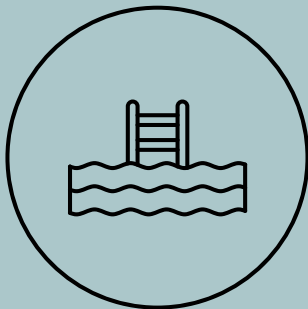
Osallistuakseen tasolle Tekniikka 1, lapsen tulee osata uida yhtäjaksoisesti 50 metriä.

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.

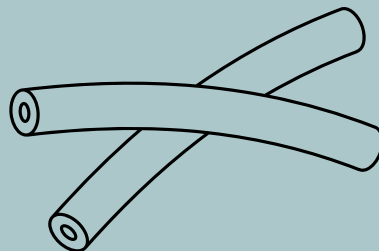
FITPIT



Tekniikka 1



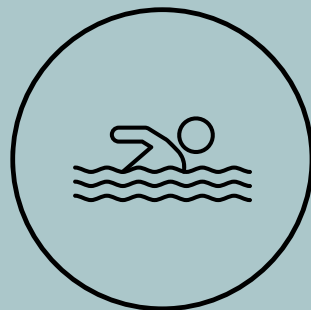
Kerta 1:
Nimenhuuto altaalla
50m yhtäjaksoinen uinti
Myyräuinti
Alkeisselkäuinti
Vapaauinti
Kuperkeikat



Kerta 2:
Kertaus
Pituussukellukset
Selkäkrooli
Kierrekrooli
Hypyt



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



Kerta 4:
Kertaus
Vapaauintin ja selkäuintin tyypilliset virheet
Rintauintin tekniikkaharjoitukset



Kerta 5:
Opittujen taitojen kertaaminen ja vahvistaminen
Lajinomaiset liu'ut ja käännökset
Lasten toiveet