

# Lasten uimakoulu: Tekniikka 2

Tekniikka 2 -umakoulussa harjoitellaan vapaa-, selkä- ja rintaintia 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 -umakoulu valmistaa uinnin harrastamiselle.

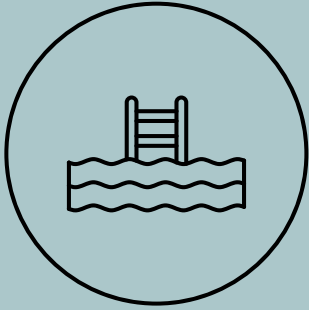
Osallistuakseen tasolle Tekniikka 2, lapsen tulee osata uida yhtäjaksoisesti 100 metriä.

Uimakoulun 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.

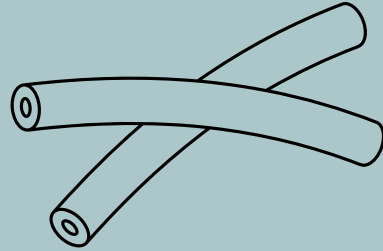
FITPIT



## Tekniikka 2



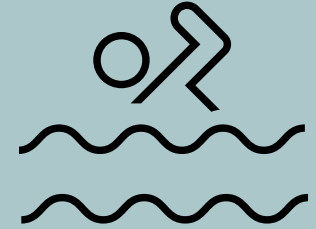
Kerta 1:  
Nimenhuuto altaalla  
100m yhtäjaksoinen uinti  
Delfiinipotkut  
Vapaauintin potku, asento ja liuku



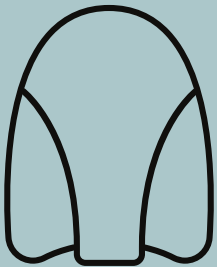
Kerta 2:  
Kertaus  
Vapaauintin käsiveto ja käänös  
Pituussukellukset  
Potkut selällään  
Kuperkeikat



Kerta 3:  
Kertaus  
Kääntöuinti  
Selkäkroolin asento, liuku ja käsiveto  
Kierrekrooli



Kerta 4:  
Kertaus  
Selkäkroolin käänös  
Vapaauintin tekniikkaharjoitukset  
Vapaauintin ja selkäuintin tyypilliset virheet



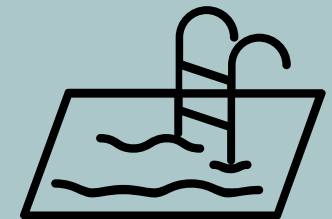
Kerta 5:  
Kertaus  
Rintauinnin potku, liuku ja rytmi  
Hyyt



Kerta 6:  
Kertaus  
Rintauinnin käänös, käsiveto  
200m uimataitotesti



Kerta 7:  
Kertaus  
Rintauinnin ja selkäuintin tekniikkaharjoitukset  
Perhosuinnin kokeilu  
Diplomien jako



Kerta 8:  
Opittujen taitojen kertaaminen ja vahvistaminen  
100m sekauinti  
Lasten toiveet