

# Aikuisten alkeisintensiivikurssi: Alkeet

Alkeet-alkeisintensiivikurssilla opetellaan uinnin perusteiden lisäksi luottamaan veteen. Harjoitellaan sukeltamista ja vesitaitoja sekä opetellaan uimaan alkeisuunteja kannustavassa ilmapiirissä.

Osallistuminen tasolle Alkeet ei edellytä aiempaa kokemusta uinnista. Harjoituksia sovelletaan ryhmän tason mukaan.

Tavoitteena on, että opit luottamaan veteen ja voitat mahdollisen veteen liittyvän pelon.

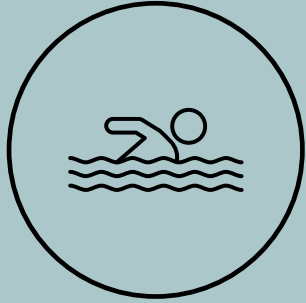
Uimakoulun aikana opit alkeisuintityyliä ja vesitaitojen lisäksi liikkumaan vedessä luontevasti.

Uimakoulun käytyäsi voit siirtyä tasolle Alkeisjatko jatkamaan uinnin opettelua.

FITPIT



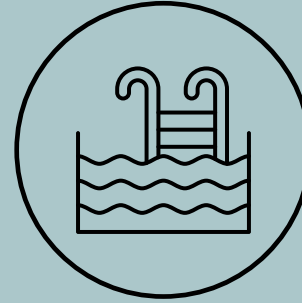
# Alkeet



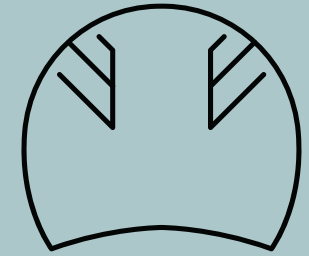
Kerta 1:  
Nimenhuuto altaalla  
Miten ja miksi vesi kannattelee  
Uintivarusteet apuna  
uinninopettelussa  
Oikeaoppinen potkutekniikka  
Alkeisuinnit apuvälineillä



Kerta 2:  
Kertaus  
Hengitysharjoitukset  
Kellunnat  
Sukellusharjoitukset  
Liu'ut



Kerta 3:  
Kertaus  
Vesitaitoharjoitukset  
Alkeisuinti vatsallaan ja selällään  
Uinnin oikeaoppinen hengitystekniikka



Kerta 4:  
Kertaus  
Tutustuminen eri uintityyleihin  
Selkäuinti  
Kehonhallinta vedessä  
Toiveet