

# Aikuisten intensiivikurssi: Tekniikka alkeet

Tekniikka alkeet -intensiivikurssilla harjoitellaan vapaa-, selkä- ja rintauinnin alkeita erilaisten tekniikkaharjoitteiden avulla. Tehdään vesitaitoja, jotta koordinaatio ja oman kehon hahmotus vedessä paranee. Vesitaito-, hengitys- ja asentoharjoitukset ovat tärkeä osa oppimista.

Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kokemusta tekniikkaharjoittelusta, mutta toivomme, että pystyt uimaan jollakin tyylillä 25 metriä yhtäjaksoisesti.

Tavoitteena on oppia uimaan 100 metriä yhtäjaksoista uintia sekä ymmärtää peruskäsitys kaikista uintilajeista, jotta voit siirtyä kurssille Tekniikka (uintikurssi tai intensiivikurssi). Voit jatkaa uinnin opettelua myös kurssilla Vapaauinti alkeet (uintikurssi, intensiivikurssi tai pienryhmä), Rintauinti alkeet (uintikurssi, intensiivikurssi tai pienryhmä) tai Sekauinti alkeet (uintikurssi tai intensiivikurssi).

FITPIT



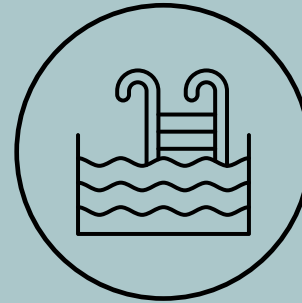
# Tekniikka alkeet



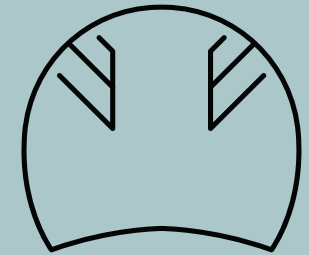
Kerta 1:  
Nimihuuto altaalla  
25m yhtäjaksoinen uinti  
Liuku  
Hengitysharjoitukset  
Vapaauintin asento, potku, kierto,  
rytmi ja hengitystekniikka



Kerta 2:  
Kertaus  
Uinnin oikeaoppinen hengitystekniikka  
Rintauinnin käsiveto, potku, liu'utus ja  
rytmi  
Vauhtialueet



Kerta 3:  
Kertaus  
Selkäuinnin potku, käsiveto, asento,  
rytmi ja kierto  
Kierrekrooli  
Lajinomaiset liu'ut



Kerta 4:  
Kertaus  
Delfiinipotku vatsallaan ja selällään  
Vapaa-, rinta- ja selkäuinnin  
tekniikkaharjoitukset