

# Aikuisten intensiivikurssi: Vapaauinti

Vapaauinti-intensiivikurssilla syvennyttään vapaauintin tekniikkaan ja tehdään uinnista taloudellisempaa. Harjoitellaan vapaauintin tekniikkatreenejä ja eri vauhtialueita sekä kehitetään uintikuntoa. Vesitaito-, hengitys- ja asentoharjoitukset ovat tärkeä osa oppimista.

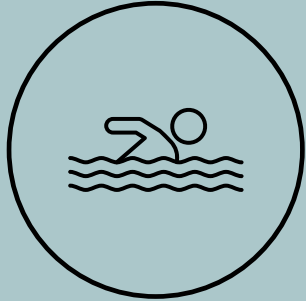
Osallistuaksesi kurssille, sinun tulee pystyä uimaan 50 metriä yhtäjaksoisesti vapaauintia (kroolia).

Tavoitteena on oppia uimaan 500 metriä yhtäjaksoista vapaauintia, jotta voit siirtyä Treeniryhmään. Voit jatkaa uinnin opettelemista myös kursseilla Sekauinti alkeet (uintikurssi, intensiivikurssi) tai Rintauinti alkeet (uintikurssi, intensiivikurssi tai pienryhmä).

FITPIT



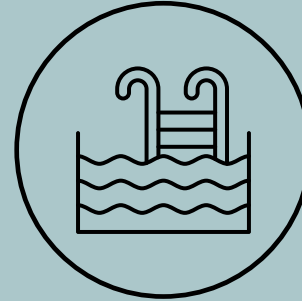
# Vapaauinti



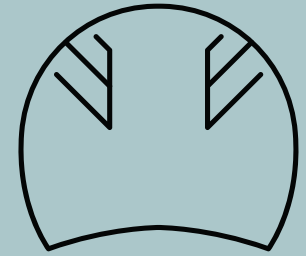
Kerta 1:  
Nimenhuuto altaalla  
50m yhtäjaksoinen vapaauinti  
Liu'ut  
Hengitysharjoitukset  
Asento  
Potkut  
Kierto  
Käsivedon rytmi



Kerta 2:  
Kertaus  
Pitkän matkan uinti  
Vetojen vähentäminen  
Vauhtialueet  
Palautuva käsi



Kerta 3:  
Kertaus  
Vapaauintin tekniikkaharjoitukset  
Vapaauintin tyypilliset virheet  
Vedon osat: otteen haku,  
keskiveto, lopputyöntö, nosto,  
palautus ja veteen meno  
Hypoxi



Kerta 4:  
Kertaus  
Nopeus  
Vedon voima  
Vesivoima  
Sprinttiuinti