

Aikuisten intensiivikurssi: Rintauinti alkeet

Rintauinti alkeet -intensiivikurssilla keskitytään oikeaoppisen rintauintitekniikan löytymiseen. Harjoitellaan rintauinnin potkua, käsivetoa ja oikeaoppista rytmiä sekä hengitystekniikkaa. Vesitaito-, hengitys- ja asentoharjoitukset ovat tärkeä osa oppimista.

Osallistuaksesi kurssille, sinun tulee pystyä uimaan vähintään 50 metriä yhtäjaksoisesti.

Tavoitteena on oppia uimaan 200 metriä oikeaoppista rintauintia. Voit jatkaa uinnin opettelua kurssilla Vapaauinti alkeet (uintikurssi, intensiivikurssi tai pienryhmä) tai Sekauinti alkeet (uintikurssi tai intensiivikurssi).

FITPIT



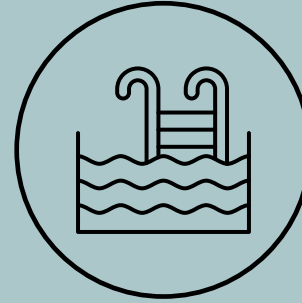
Rintauinti alkeet



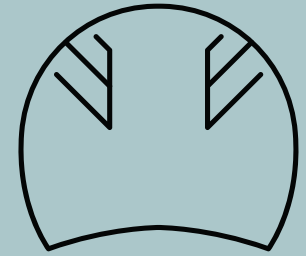
Kerta 1:
Nimenhuuto
50m yhtäjaksoinen uinti
Liu'ut
Hengitysharjoitukset
Potkut
Miksi rintauintia uidaan pää
vedessä?



Kerta 2:
Kertaus
Käsiveto
Liu'utus
Lajinomainen liuku



Kerta 3:
Kertaus
Rytmi
Pitkän matkan uinti
Rintauinnin tyypilliset virheet



Kerta 4:
Kertaus
Rintauinnin tekniikkaharjoitukset
Sprinttiuinti
Lajinomainen käännös