

Aikuisten intensiivikurssi: Tekniikka

Tekniikka-intensiivikurssilla syvennytään vapaa-, selkä- ja rintauinnin tekniikoihin. Harjoitellaan lajinomaisia käännöksiä ja kehitetään vartalonhallintaa vedessä. Vesitaito-, hengitys- ja asentoharjoitukset ovat tärkeä osa oppimista.

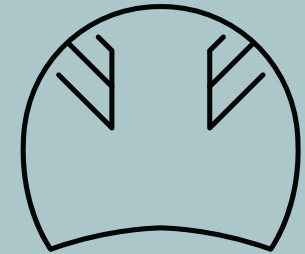
Osallistuaksesi kurssille, sinulla tulee olla peruskäsitys kaikista uintityyleistä ja pystyt uimaan vähintään 100 metriä yhtäjaksoisesti.

Tavoitteena on oppia uimaan 500 metriä yhtäjaksoista uintia sekä osata uida kaikkia uintityylejä oikeaoppisesti. Voit jatkaa uinnin opettelua kurssilla Vapaauinti (uintikurssi tai intensiivikurssi) tai Sekauinti (uintikurssi tai intensiivikurssi).

FITPIT



Tekniikka



Kerta 1:

Nimenhuuto altaalla
100m yhtäjaksoinen uinti
Liu'ut
Hengitysharjoitukset
Vapaauintin potku, asento, rytmi ja kierto
Vapaauintin vedon voima

Kerta 2:

Kertaus
Rintauinnin potku, käsiveto, liu'utus ja rytmi
Rintauinnin sprintti vs pitkän matkan uinti

Kerta 3:

Kertaus
Selkäuintin potku, asento, kierto, käsiveto ja rytmi
Lajinomaiset liu'ut ja käännökset

Kerta 4:

Kertaus
Vauhtialueet 1-5
Vapaa-, rinta- ja selkäuintin tekniikkaharjoitukset
Delfiinipotkut vatsallaan ja selällään