

# Aikuisten uimakoulu: Alkeet

Alkeet-uimakoulussa 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 alkeisuuintityyliä ja vesitaitojen lisäksi liikkumaan vedessä luontevasti.

Uimakoulun käytyäsi voit siirtyä tasolle Alkeisjatko jatkamaan uinnin opettelua.

FITPIT



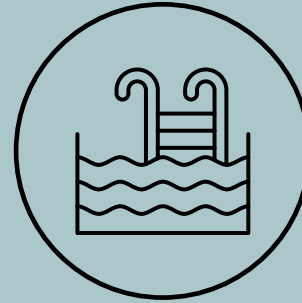
# Alkeet



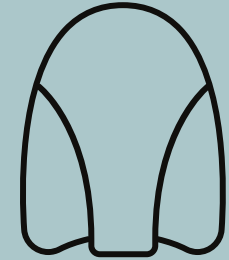
Kerta 1:  
Nimenhuuto altaalla  
Miten ja miksi vesi kannattelee  
Uintivarusteet apuna  
uinninopettelussa  
Oikeaoppinen potkutekniikka



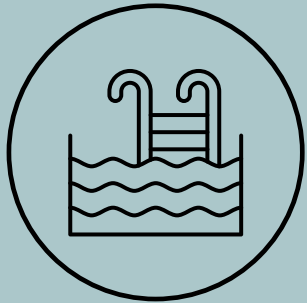
Kerta 2:  
Kertaus  
Hengitysharjoitukset  
Liu'ut  
Alkeisuinnit apuvälineillä



Kerta 3:  
Kertaus  
Sukellusharjoitukset  
Kellunnat  
Potkut apuvälineillä



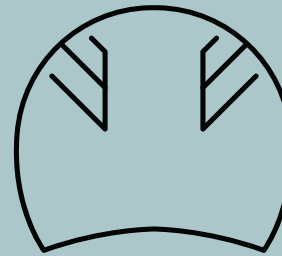
Kerta 4:  
Kertaus  
Vesitaitoharjoitukset  
Uinnin oikeaoppinen hengitystekniikka  
Alkeisuinti selällään



Kerta 5:  
Kertaus  
Selkäuinti  
Alkeisuinnit vatsallaan  
Vartalonhallintaharjoitukset



Kerta 6:  
Kertaus  
Tutustuminen eri uintityyleihin  
Liu'ut potkuilla



Kerta 7:  
Kertaus  
Henkilökohtainen palaute omasta  
uinnista ja seuraavan uintikurssin  
suositus



Kerta 8:  
Opittujen taitojen kertaaminen ja  
vahvistaminen  
Kehonhallinta eri uintityyleissä  
Toiveet