

Aikuisten uimakoulu: Alkeisjatko

Alkeisjatko-uimakoulussa jatketaan alkeisuintien harjoittelua ja vahvistetaan itseluottamusta vedessä. Jokainen etenee kurssilla omalla tahdillaan. Uimakoulu sopii sinulle jos alkeistason tekniikkakurssille osallistuminen jännittää vielä, mutta vesi elementtinä on jo tuttu ja mieluisa.

Osallistuminen tasolle Alkeisjatko edellyttää vähintään 5-10 metrin yhtäjaksoista uintia.

Tavoitteena on vahvistaa alkeisuimataittoa, oppia uusia vesitaitoja sekä oppia uimaan 25m vatsallaan ja selällään. Opittuasi nämä taidot, voit siirtyä Vapaauinti alkeet tai Tekniikka alkeet -ryhmiin.

FITPIT



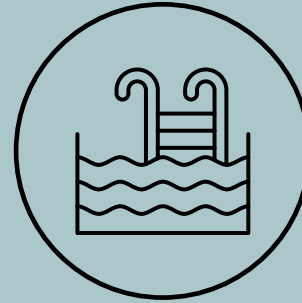
Alkeisjatko



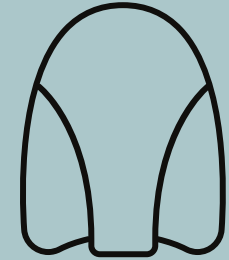
Kerta 1:
Nimenhuuto altaalla
Vapaata uintia
Liu'ut
Potkutekniikka
Kellunnat
Vartalonhallintaharjoitukset



Kerta 2:
Kertaus
Potkut selällään ja vatsallaan
Sukellusharjoitukset
Selkäuinti



Kerta 3:
Kertaus
Uinnin oikeaoppinen hengitystekniikka
Vapaauintin (kroolin) kokeilu
Pituussukellukset



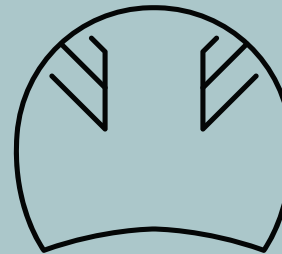
Kerta 4:
Kertaus
Pystysukellukset
Rintauinnin (sammakko) kokeilu
Vesitaitoharjoitukset



Kerta 5:
Kertaus
Delfiinipotku
Lajinomaiset liu'ut
Selkäuinnin tekniikkaharjoitukset



Kerta 6:
Kertaus
Vapaauintin (krooli)
tekniikkaharjoitukset
Rintauinnin (sammakko)
tekniikkaharjoitukset



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



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