

Aikuisten uintikurssi: Rintauinti alkeet

Rintauinti alkeet -uintikurssilla keskitytään oikeaoppisen rintauintitekniikan löytymiseen. Harjoitellaan rintauintin 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



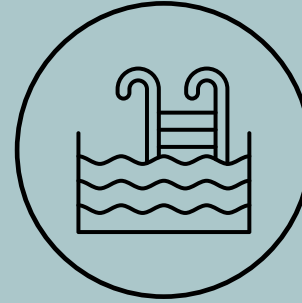
Rintauinti alkeet



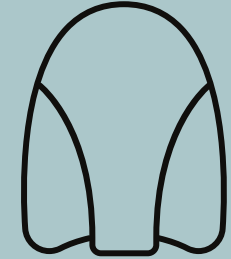
Kerta 1:
Nimenhuuto
50m yhtäjaksoinen uinti
Liu'ut
Hengitysharjoitukset
Vartalonhallinta
Miksi rintauintia uidaan pää
vedessä?



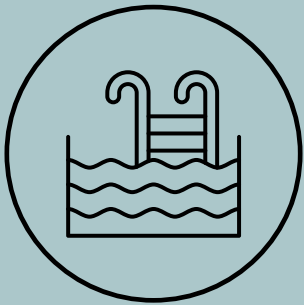
Kerta 2:
Kertaus
Potkuharjoitukset kuivalla maalla
Potkut laudalla, liukuasennossa ja
selällään



Kerta 3:
Kertaus
Potkun ja hengityksen yhdistäminen
Käsivedon tekniikkaharjoitukset



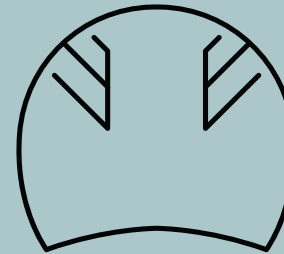
Kerta 4:
Kertaus
Rytmi
Liu'utus



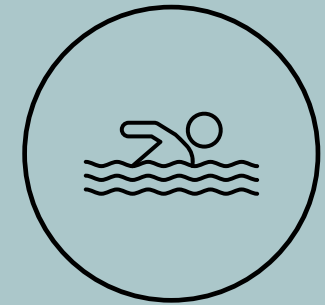
Kerta 5:
Kertaus
Rintauinnin tekniikkaharjoitukset
Lajinomainen liuku ja käännös



Kerta 6:
Kertaus
Rintauinnin tyypilliset virheet
Sprintti vs pitkän matkan uinti



Kerta 7:
Kertaus
Henkilökohtainen palaute omasta
uinnista
Suullinen suositus seuraavasta
uintikurssista



Kerta 8:
Opittujen taitojen kertaaminen ja
vahvistaminen
Toiveet