

# Aikuisten uintikurssi: Tekniikka

Tekniikka-uintikurssilla 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



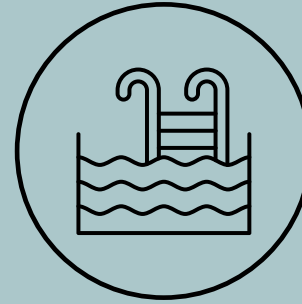
### Kerta 1:

Nimenhuuto altaalla  
100m yhtäjaksoinen uinti  
Liu'ut  
Hengitysharjoitukset  
Vapaauintin potkut, asento ja kierto



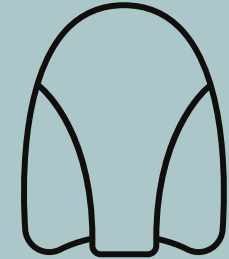
### Kerta 2:

Kertaus  
Vapaauintin veto- ja hengitysrytmi  
Vedon voima  
Pitkän matkan uinti



### Kerta 3:

Kertaus  
Rintauinnin potku, käsiveto, liu'utus ja rytmi  
Oikeaoppisen rintauinnin tekniikka



### Kerta 4:

Kertaus  
Rinta- ja vapaauintin vauhtialueet ja tekniikkaharjoitukset  
Rinta- ja vapaauintin pitkän matkan uinti varusteilla



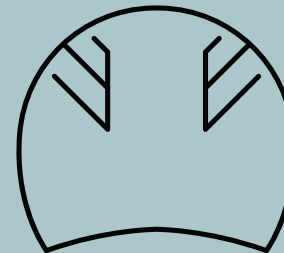
### Kerta 5:

Kertaus  
Selkäuintin potkut, asento ja kierto  
Selkäuintin tekniikkaharjoitukset  
Lajikohtaiset käännökset



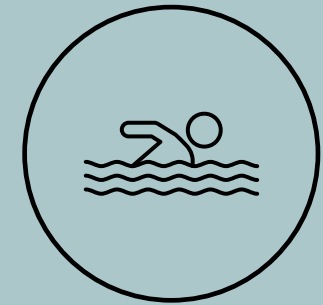
### Kerta 6:

Kertaus  
Vapaa-, rinta- ja selkäuintin sprinttaus  
Delfiinipotkut vatsallaan ja selällä



### Kerta 7:

Kertaus  
Henkilökohtainen palaute omasta uinnista  
Suullinen suositus seuraavasta uintikurssista



### Kerta 8: Kertaus

Opittujen taitojen kertaaminen ja vahvistaminen  
Toiveet