

# Aikuisten uintikurssi: Vapaauinti alkeet

Vapaauinti alkeet -uintikurssilla käsitellään vapaauintin perusteita kokonaisvaltaisesti. Harjoitellaan hengitystä, oikeaoppista uintiasentoa, vartalonkiertoa, käsivedon rytmitystä ja potkutekniikkaa. Vesitaito-, hengitys- ja asentoharjoitukset ovat tärkeä osa oppimista.

Osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta tekniikkaharjoittelusta, mutta toivomme, että pystyt uimaan jollakin tyylillä 50 metriä yhtäjaksoisesti.

Tavoitteena on oppia uimaan 50 metriä yhtäjaksoista vapaauintia kurssin loputtua, jotta voit siirtyä kurssille Vapaauinti (uintikurssi tai intensiivikurssi). Voit jatkaa uinnin opettelua myös kurssilla Tekniikka alkeet (uintikurssi, intensiivikurssi tai pienryhmä).

FITPIT



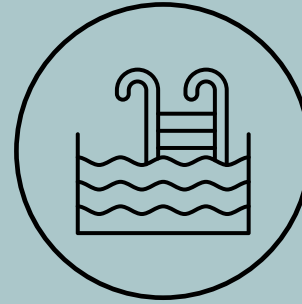
## Vapaauinti alkeet



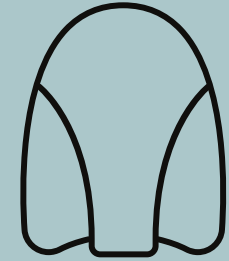
Kerta 1:  
Nimenhuuto altaalla  
50m yhtäjaksoinen uinti  
Liu'ut  
Hengitysharjoitukset  
Potkut  
Asento



Kerta 2:  
Kertaus  
Hengitysharjoitukset  
Vartalonkierto  
Rauhallinen käsivetorytmi



Kerta 3:  
Kertaus  
Kehon rentous  
Palautuvan käden rentous  
Pitkän matkan uinti



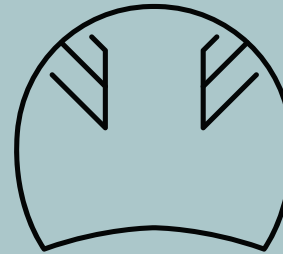
Kerta 4:  
Kertaus aiemmin opituista asioista  
Vapaauintin tyypilliset virheet  
Vapaauinti apuvälineillä



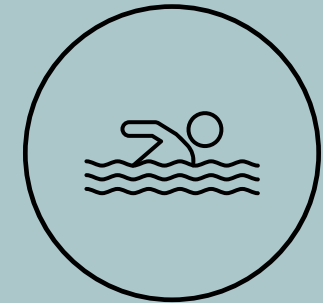
Kerta 5:  
Kertaus  
Vedon osat veden pinnan alla:  
otteen haku, keskiveto, lopputyöntö



Kerta 6:  
Kertaus  
Vedon osat veden pinnan päällä:  
nosto, palautus ja veteen meno



Kerta 7:  
Kertaus  
Henkilökohtainen palaute omasta  
uinnista  
Suullinen suositus seuraavasta  
uintikurssista  
Alle 20 vetoa per 25m  
Vapaauinti välineillä



Kerta 8:  
Opittujen taitojen kertaaminen ja  
vahvistaminen  
3x50m yhtäjaksoinen vapaauinti  
Toiveet