

# Lasten alkeisuimakoulu: Alkeisjatko

Alkeisjatko-alkeisuimakoulussa opetellaan uimista ilon ja leikin kautta monipuolisesti apuvälineitä käyttäen. Vahvistetaan alkeisuimataittoa ja kehitetään vartalon hallintaa vedessä. Harjoitellaan monipuolisesti vesitaitoja. Harjoitukset tehdään leikin ja ilon kautta ja uimakouluissa on aina alku- ja loppuleikki. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeässä roolissa oppimisen kannalta.

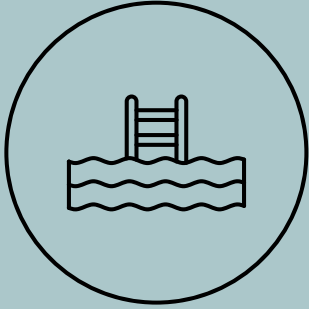
Osallistuakseen uimakouluun, lapsen tulee osata sukeltaa, liukua ja hypätä altaaseen. Vanhempi ei osallistu opetukseen tai tule uima-altaaseen.

Uimakoulun tavoitteena on vahvistaa vesitaitoja ja vartalon motorista hahmottamista vedessä sekä oppia uimaan alkeisuintityyleillä 15 metriä. Opittuaan nämä taidot, lapsi voi siirtyä tasolle Alkeistekniikka.

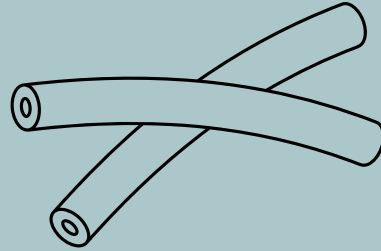
FITPIT



## Alkeisjatko



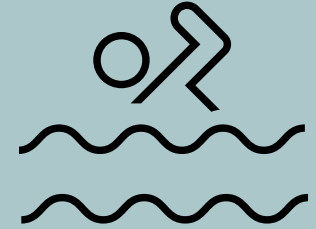
Kerta 1:  
Nimenhuuto altaalla  
Sukellus, liuku ja hyppy  
Vesitaitoharjoitukset  
Kellunnat  
Alkeiselkäuinti pötköllä



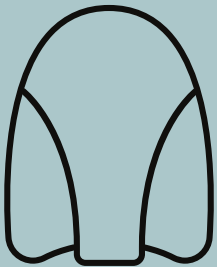
Kerta 2:  
Kertaus  
Vesitaitoharjoitukset  
Alkeiselkäuinti  
Hyppy reunalta



Kerta 3:  
Kertaus  
Vesitaitoharjoitukset  
Liu'ut  
Hengitysharjoitukset  
Myyräuinti pötköllä



Kerta 4:  
Kertaus  
Vesitaitoharjoitukset  
Potkut  
Uinnin hengitysrytmi  
Myyräuinti



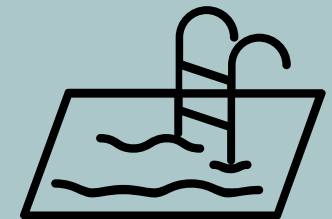
Kerta 5:  
Kertaus  
Vesitaitoharjoitukset  
Alkeiselkäuinti  
Myyräuinti  
Kääntöuinti  
Syvässä uinnin kokeilu



Kerta 6:  
Kertaus  
Vesitaitoharjoitukset  
Syvässä uinti  
Hyppy reunalta



Kerta 7:  
Kertaus  
Vesitaitoharjoitukset  
Rinta- ja vapaauinnin sekä  
selkäkroolin kokeilu  
Diplomien jako



Kerta 8:  
Opittujen taitojen kertaaminen ja  
vahvistaminen  
Lasten toiveet