

Lasten alkeisintensiivikurssi: Alkeet

Alkeet-alkeisintensiivikurssilla opetellaan uimista ilon ja leikin kautta monipuolisesti apuvälineitä käyttäen. Harjoitellaan sukeltamista, hyppyjä, liukuja ja kelluntoja sekä alkeisuintityylejä. Harjoitukset tehdään leikin ja ilon kautta ja alkeisintensiivikurssilla on aina alku- ja loppuleikki. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeässä roolissa oppimisen kannalta.

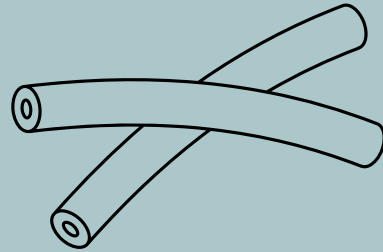
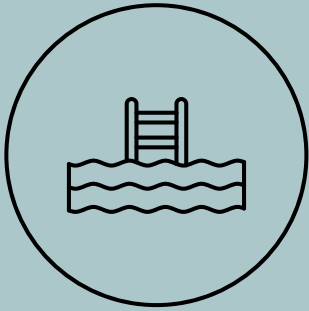
Osallistuminen tasolle Alkeet ei edellytä aikaisempaa kokemusta uinnista, mutta kurssille osallistuvan lapsen tulee osata toimia ryhmässä. Vanhempi ei osallistu opetukseen tai tule uima-altaaseen.

Tavoitteena on, että lapsi oppii sukeltamaan, hyppäämään, liukumaan ja kellumaan. Kurssin jälkeen lapsi ymmärtää alkeisuintityylien perusteet ja opittuaan nämä taidot, lapsi on valmis siirtymään tasolle Alkeisjatko.

FITPIT



Alkeet



Kerta 1:
Nimenhuuto altaalla
Veteentotuttelu leikeillä
Kuplien puhallus suulla ja nenällä
Korvien ja kasvojen kastelu
Potkut pötköllä

Kerta 2:
Kertaus
Puhallukset ja sukellukset
Kellunnat pötköllä
Liuku laudalla
Potkut laudalla

Kerta 3:
Kertaus
Sukellukset
Kellunnat
Liu'ut
Myyräuinti ja selkäuinti pötköllä
Hyyt
Diplomien jako

Kerta 4:
Opittujen taitojen kertaaminen ja
vahvistaminen
Myyräuinti ja selkäuinti
Pituussukellukset
Lasten toiveet