

Lasten alkeisintensiivikurssi: Veteentottelu

Veteentottelu-alkeisintensiivikurssilla tutustutaan veteen leikin avulla. Tehdään liukuja, kelluntaa, puhalluksia ja sukeltamista sekä harjoitellaan toimimista uima-allasympäristössä ja ryhmässä. Tutustutaan myös erilaisiin uinninopetusvälineisiin. Harjoitukset tehdään leikin ja ilon kautta ja alkeisintensiivikursseilla on aina alku- ja loppuleikki. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeässä roolissa oppimisen kannalta.

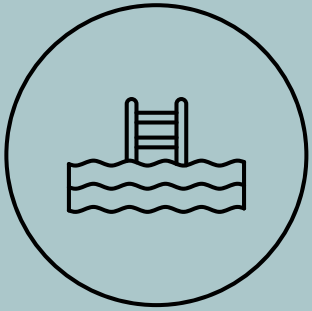
Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kokemusta uinnista. Vanhempi ei osallistu opetukseen tai tule uima-altaaseen, mutta tarvittaessa opetusta voi seurata altaan reunalta vaatteet päällä.

Tavoitteena on, että lapsi oppii toimimaan ja liikkumaan vedessä. Opittuaan nämä taidot, lapsi on valmis siirtymään tasolle Alkeet.

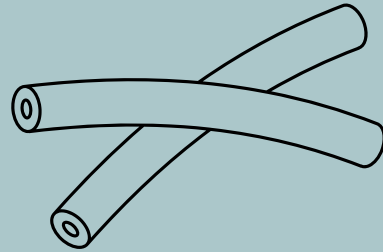
FITPIT



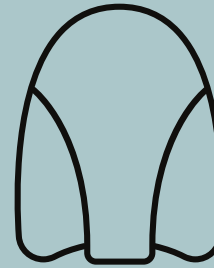
Veteentottelu



Kerta 1:
Nimihuuto altaalla
Tutustuminen uima-
allasympäristöön
Vesileikit
Korvien kastelu
Kuplien puhaltaminen suulla ja
nenällä



Kerta 2:
Kertaus
Lötköpötköön tutustuminen
Alkeispotkut lötköpötköllä vatsallaan ja
selällä
Vesileikit
Kurkkaus veden pinnan alle



Kerta 3:
Kertaus
Kellunnat lötköpötköllä
Vesileikit
Tutustuminen uimalaudaan
Harjoitukset uimalaudalla
Sukellusharjoitukset
Diplomien jako



Kerta 4:
Opittujen taitojen kertaaminen ja
vahvistaminen
Myräuinnin ja alkeisselkäuinnin kokeilu
lötköpötköllä
Lasten toiveet