

# Lasten uimakoulu: Alkeistekniikka

Alkeistekniikka-uimakoulussa opetellaan uimista ilon kautta monipuolisesti apuvälineitä käyttäen. Opetetaan lapsi pärjäämään itsenäisesti syvässä vedessä, vahvistetaan alkeisuimataittoa ja aloitetaan oikeaoppisten uintitekniikoiden harjoittelu. Käytämme paljon aikaa vesitaitojen harjoitteluun ja uimme jokaisella uintikerralla aina hiukan enemmän. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeässä roolissa oppimisen kannalta.

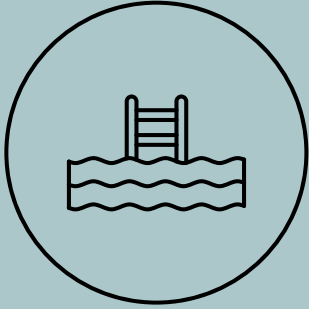
Osallistuakseen uimakouluun, lapsen tulee osata uida yhtäjaksoisesti 15 metriä vatsallaan ja selällään sekä hypätä altaaseen.

Uimakoulun tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan 50 metriä yhtäjaksoisesti ja ymmärtää perusteet vapaa-, selkä- sekä rintauinnista. Opittuaan nämä taidot, lapsi voi siirtyä tasolle Tekniikka 1.

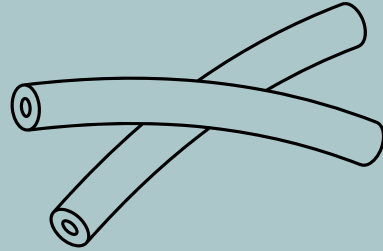
FITPIT



# Alkeistekniikka



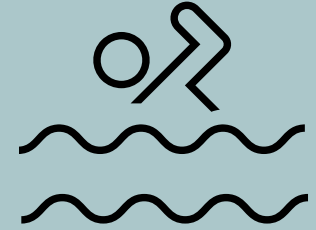
Kerta 1:  
Nimenhuuto altaalla  
15m yhtäjaksoinen uinti selällään ja  
vatsallaan  
Myyräuinti  
Alkeisselkäuinti  
Liu'ut



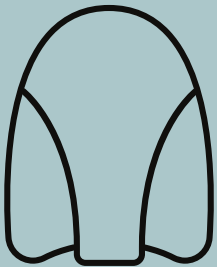
Kerta 2:  
Kertaus  
Liu'ut potkuilla  
Sukellukset  
50m yhtäjaksoinen uinti apuvälineillä



Kerta 3:  
Kertaus  
Vesitaitoharjoitukset  
75m yhtäjaksoinen uinti apuvälineillä  
Selkäkrooli



Kerta 4:  
Kertaus  
Kääntöuinti  
Oikeaoppinen potkutekniikka  
Vapaauinti  
Hypyt reunalta



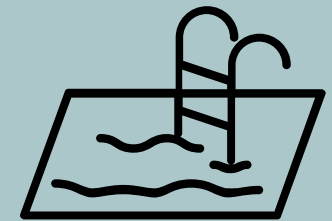
Kerta 5:  
Kertaus  
2x25m uinti ilman apuvälineitä  
Rintauinti



Kerta 6:  
Kertaus  
Vesitaitoharjoitukset  
50m yhtäjaksoinen uinti  
Delfiinipotku



Kerta 7:  
Kertaus  
Selkäkrooli  
Vapaauinti  
Rintauinti  
Pitkänmatkan uinti  
Diplomien jako



Kerta 8:  
Opittujen taitojen kertaaminen ja  
vahvistaminen  
Lasten toiveet