

Lasten uimakoulu: Tekniikka 1

Uimakoulussa opetellaan uimista ilon kautta monipuolisesti apuvälineitä käyttäen.

Tekniikka 1 -uimakoulussa opetellaan uusia vesitaitoja ja kehitetään matkauintia. Syvennyttään oikeaoppisiin uintitekniikoihin vapaa-, rinta- ja selkäuinnissa. Käytämme paljon aikaa vesitaitojen harjoitteluun ja onnistumisen kokemukset ovat tärkeässä roolissa oppimisen kannalta.

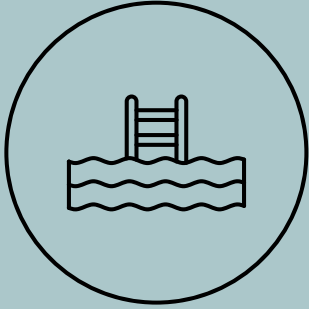
Osallistuakseen uimakouluun, lapsen tulee osata uida yhtäjaksoisesti 50 metriä.

Uimakoulun tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan 100m yhtäjaksoisesti ja osaa uida vapaa-, selkä- ja rintauintia 25 metriä. Opittuaan nämä taidot, lapsi voi siirtyä tasolle Tekniikka 2.

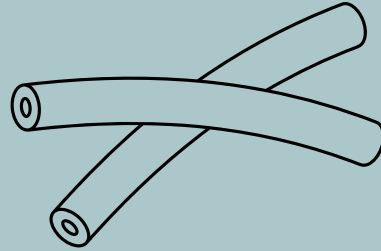
FITPIT



Tekniikka 1



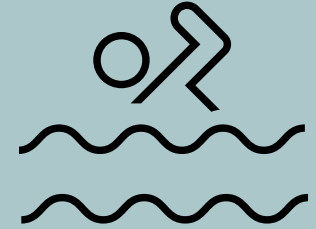
Kerta 1:
Nimenuuto altaalla
50m yhtäjaksoinen uinti
Myyräuinti
Alkeisselkäuinti
Vapaauintin potku ja asento



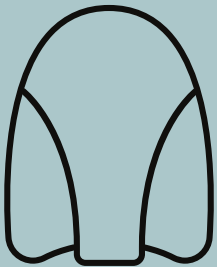
Kerta 2:
Kertaus
Vapaauintin käsiveto
Kuperkeikat
Pituussukellukset



Kerta 3:
Kertaus
Kääntöuinti
Selkäkroolin asento
Kierrekrooli



Kerta 4:
Kertaus
Vapaauinti
Selkäkrooli
Vapaauintin ja selkäuintin tyypilliset virheet



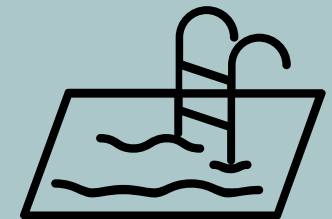
Kerta 5:
Kertaus
Rintauinnin potku ja käsiveto



Kerta 6:
Kertaus
Rintauinnin rytmi
100m yhtäjaksoinen uinti



Kerta 7:
Kertaus
Delfiinipotku
Perhosuinnin kokeilu
Diplomien jako



Kerta 8:
Opittujen taitojen kertaaminen ja vahvistaminen
Lasten toiveet