

## Swimming Jyväskylä – Aikuisliikkujan polku

### Aikuisten alkeisuimakoulu

Alkeisryhmä on tarkoitettu aikuisille, jotka eivät osaa uida tai arastelevat vettä. Kurssin tavoitteena on veteen totuttelu, oppia luonteva vedessä liikkuminen ja veden pelon voittaminen. Lisäksi kurssilla harjoitellaan kelluntoja, liukuja, sukelluksia ja uinnin alkeistekniikoita (n. 5-10m uimaitoa). Uimakoulu järjestetään sunnuntai-iltaisoin lasten altaalla matalassa vedessä. Ohjaus 45 min kerrallaan 15 x kaudessa.



### Aikuisten jatkouimakoulu

Jatkoryhmä on tarkoitettu aikuisille, jotka osaavat liikkua jollain tapaa vedessä, mutta eivät hallitse uintilajien tekniikoita. Tavoitteena on oppia uintilajien käsiliikkeitä, potkuja, liukumista ja sukeltamista. Kurssin aikana luodaan pohjaa aktiivisemmalle uintiharrastukselle. Uintikurssi järjestään ison altaan matalassa päädyssä. Ohjaus 45 min kerrallaan 15 x kaudessa.



### Aikuisten tekniikkakurssi

Uintitekniikkakurssilla perehdytään tekniikan saloihin, oikean uintiasennon löytämiseen sekä hengitystekniikan ja rentouden merkitykseen. Kurssilla käydään läpi uintilajien perustekniikoita vapaauinnissa, selkäuinnissa, rintauinnissa ja halukkaiden kanssa myös perhosuinnissa. Ohjaus 45 min kerrallaan 15 x kaudessa.



### Aikuisten tekniikkakurssi jatko

Tekniikkakurssin jatkoryhmä on tarkoitettu jo tekniikkakurssin käyneille sekä sellaisille, jotka osaavat jo uintilajien perustekniikat vapaauinnissa, selkäuinnissa ja rintauinnissa hyvin. Kurssilla keskitytään tekniikoiden hiomiseen ja pyritään tekemään uinnista mahdollisimman sujuvaa. Kurssilla käydään läpi tarkemmin myös esimerkiksi käännöksiä sekä ohjaaja antaa vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun ja harjoitusten suunnitteluun. Ohjaus 45 min kerrallaan 15 x kaudessa.



## Kuntouintiryhmä

Kuntouintiryhmä on tarkoitettu aikuisten jatkotekniikkakurssin käyneille tai hyvän uimataidon omaaville. Kuntouintiryhmä harjoittelee ohjatusti 1 x vko 45 min kerrallaan yhteensä 15 x kaudessa. Harjoitus sisältää matkuintia sekä erilaisia matkuintia tukevia harjoitteita. Yhdellä uintikerralla uidaan noin 1000-1500 metriä. Ohjatun harjoituksen lisäksi ohjaaja antaa jokaisen harjoituksen jälkeen omatoimiharjoituksen, jonka voi halutessaan tehdä ohjattujen harjoitusten välillä.



## Masters -uintiryhmä

Masters-uinti on harrastustoimintaa, johon voivat osallistua yli 25-vuotiaat. Masters-uinti voi olla tehokasta kuntoilua tai tavoitteellista kilpailemista. Edellytyksenä ryhmään osallistumiselle on hyvä uimataito (jaksaa uida 2000 m tuntiin), vapaa-, selkä- ja rintauinnin tekniikoiden hallinta sekä halu kehittyä uimarina. Kilpauintikokemusta ei tarvitse olla. Noin puolet ryhmäläisistä on aloittanut uinnin vasta aikuisena. Katso lisää [täältä](#).