

Aikuisliikkujan polku

ALKEISUIMAKOULU

Lähtöasovaatimus: Alkeisryhmä on tarkoitettu aikuisille, jotka eivät osaa uida tai arastelevat vettä.

Tavoitteet: Kurssin tavoitteena on veteen totuttelu ja oppia luonteva vedessä liikkuminen turvallisesti. Tavoitteena on saavuttaa vesirohkeus ja oppia alkeisuinteja (n. 5-10 m uimataittoa). Kurssilla harjoitellaan mm. kelluntoja, liukuja, sukelluksia ja uinnin alkeistekniikoita.

Kurssilla edetään jokaisen kurssilaisen omaan tahtiin. Alkeisuimakoulu järjestetään matalassa vedessä.

JATKOUMAKOULU

Lähtöasovaatimus: Jatkoryhmä on tarkoitettu aikuisille, jotka osaavat liikkua jollain tapaa vedessä, mutta eivät hallitse uintilajien tekniikoita. Jatkoryhmään voi osallistua, vaikka ei ole käynyt alkeisryhmää.

Tavoitteet: Kurssin tavoitteena on vahvistaa vesitaitavuutta, oppia oikeanlaista uintitekniikkaa sekä pystyä uimaan syvässä vedessä. Kurssilla harjoitellaan mm. pinnalla pysymisen taitoja, uintilajien käsiliikkeitä ja potkuja sekä kelluvuuden hallintaa ja sukeltamista. Kurssin aikana luodaan pohjaa aktiivisemmalle uintiharrastukselle.

Jatkouimakoulu järjestään noin rinnan syvyisessä vedessä.

PERUSTEKNIKKAKURSSI

Lähtöasovaatimus: Tekniikkakurssin perusryhmä on tarkoitettu jatkouimakoulun käyneille sekä uimareille, jotka pystyvät uimaan syvässä vedessä ja jaksavat uida yhtäjaksoisesti noin 25 metriä omalla tyylillä. Perusryhmään voi osallistua, vaikka ei ole käynyt jatkouimakoulua.

Tavoitteet: Perustekniikkakurssilla perehdytään tekniikan saloihin, oikean uintiasennon löytämiseen sekä hengitystekniikan ja rentouden merkitykseen. Kurssilla käydään läpi uintilajien perustekniikoita vapaauinnissa, selkäuinnissa, rintauinnissa ja halukkaiden kanssa myös perhosuinnissa.

JATKOTEKNIKKAKURSSI

Lähtöasovaatimus: Tekniikkakurssin jatkoryhmä on tarkoitettu jo perustekniikkakurssin käyneille sekä uimareille, jotka osaavat jo uintilajien perustekniikat vapaauinnissa, selkäuinnissa ja rintauinnissa hyvin sekä jaksavat uida syvässä vedessä.

Tavoitteet: Kurssilla keskitytään tekniikoiden hiomiseen ja pyritään tekemään uinnista mahdollisimman sujuvaa. Kurssilla käydään läpi tarkemmin myös esimerkiksi käännöksiä, ja ohjaaja antaa vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun ja harjoitusten suunnitteluun.

KUNTOUINTIRYHMÄ

Lähtötasovaatimus: Kuntouintiryhmä on tarkoitettu jatkotekniikkakurssin käyneille tai jo uintitekniikat hallitsevalle kuntouimarille.

Tavoitteet: Kuntouimarin tavoitteena on kehittää kuntoa ohjaajan sekä muun ryhmän tuella. Ryhmän teemana on uinti kuntoliikuntamuotona ja ryhmässä harjoitellaan mm. matkauintia ja erilaisten sarjojen uimista, mutta myös tekniikoita hiotaan tarvittaessa. Yhden kerran aikana uidaan n. 1500-2500 m uimarista ja tunnin sisällöstä riippuen.

MASTERS-RYHMÄ

Lähtötasovaatimus: Masters-uinti on harrastustoimintaa, johon voivat osallistua uinnista kiinnostuneet aikuisliikkujat. Edellytyksenä ryhmään osallistumiselle on hyvä uimataito (jaksaa uida esim. 2000 m tuntiin), vapaa-, selkä- ja rintauinnin tekniikoiden hallinta sekä halu kehittyä uimarina. Kilpauintikokemusta ei tarvitse olla.

Tavoitteet: Masters-uimarit harjoittelevat omien kykyjen, tavoitteiden ja mahdollisuuksien mukaan. Masters-uinti voi olla tehokasta kuntoilua tai tavoitteellista kilpailemista.

FLAMINGOT - TAITOUINNIN HARRASTERYHMÄ

Lähtötasovaatimus: Taitouinnin harrasteryhmä on harrastustoimintaa, johon voivat osallistua taitouinnista, koreografioista sekä musiikin ja liikkeen yhdistämisestä kiinnostuneet aikuisliikkujat. Kurssille tulo edellyttää uimataitoa syvässä vedessä.

Tavoitteet: Harrasteryhmässä harjoitellaan taitouinnin perustekniikkaa, vartalonhallintaa ja -ojennuksia erilaisten tehtävien ja harjoitteiden avulla.

LYHYTKURSSITARJONTA:

VAPAAUINNIN TEKNIKKAKURSSI

Lähtötasovaatimus: Kurssille tulo edellyttää uimataitoa syvässä vedessä, sillä opetus tapahtuu syvässä altaassa.

Tavoitteet: Vapaauintin/krooliuintin tekniikkakurssin tavoitteena on opetella vapaauintin oikeanlainen uintitekniikka kokonaan. Kurssilla harjoitellaan käsien ja jalkojen liikeratoja, oikeaa hengitystekniikkaa sekä liikkeiden yhdistämistä rytmiin. Toiveiden mukaan voidaan myös opetella uinnin käännökset ja startit.

Kurssin kesto on 5 x 45 min.

RINTAUINNIN TEKNIKKAKURSSI

Lähtöasovaatimus: Kurssille tulo edellyttää uimataittoa syvässä vedessä, sillä opetus tapahtuu syvässä altaassa.

Tavoitteet: Rintauinnin tekniikkakurssin tavoitteena on opetella rintauinnin oikeanlainen uintitekniikka alusta loppuun. Kurssilla harjoitellaan käsien ja jalkojen liikeratoja, oikeaa hengitystekniikkaa sekä liikkeiden yhdistämistä rytmissä. Toiveiden mukaan voidaan myös opetella uinnin käännökset ja startit.

Kurssin kesto on 5 x 45 min.

PERHOSUINNIN TEKNIKKAKURSSI

Lähtöasovaatimus: Kurssille tulo edellyttää uimataittoa syvässä vedessä, sillä opetus tapahtuu syvässä altaassa.

Tavoitteet: Perhosuinnin tekniikkakurssin tavoitteena on opetella perhosuinnin oikeanlainen uintitekniikka kokonaan. Kurssilla harjoitellaan perhosuinnin potkua eli delffareita, käsivetoa, oikeaa hengitystekniikkaa sekä liikkeiden yhdistämistä rytmiin. Toiveiden mukaan voidaan myös opetella uinnin käännökset ja startit. Rohkeasti mukaan oppimaan uutta!

Kurssin kesto on 5 x 45 min.

SELKÄUINNIN TEKNIKKAKURSSI

Lähtöasovaatimus: Kurssille tulo edellyttää uimataittoa syvässä vedessä, sillä opetus tapahtuu syvässä altaassa.

Tavoitteet: Selkäuinnin tekniikkakurssin tavoitteena on opetella selkäuinnin oikeanlainen uintitekniikka kokonaan. Kurssilla harjoitellaan käsien ja jalkojen liikeratoja sekä liikkeiden yhdistämistä rytmiin. Toiveiden mukaan voidaan myös opetella uinnin käännökset ja startit.

Kurssin kesto on 5 x 45 min.

YKSITYISTUNNIT

Lähtöasovaatimus: Yksityistunnit on tarkoitettu oppijalle, joka haluaa parantaa uimataitoaan tai uintitekniikkaansa, ja haluaa edetä oppimisessa omilla ehdoillaan. Rauhallinen yksityistunti voi pitää sisällään esim. jonkun uintityylin tekniikan hiomista tai pää edellä hypyn harjoittelua. Osaamista voi laajentaa myös muihin seuran lajeihin, kuten taitouintiin ja uimahyppyihin.

Tavoitteet: Yksityistunneilla edetään oppijan omien tavoitteiden mukaisesti ja tunnit räätälöidään juuri hänen tarpeiden mukaan.

Yksityistunnille voi osallistua 1-3 samantasoista oppijaa.

TILAUSKURSSIT

Lähtöasovaatimus: Tilauskurssit on tarkoitettu monenlaisille kohderyhmille, kuten yritysten työpaikkaliikunta, Tyhy-päivät, yksityisten päiväkotien ja koulujen ryhmät, kaveriporukat, polttariporukat jne. Seuran ydinosasta on uinnin, uimahyppyjen ja taitouinnin opetus niin uimataidottomille kuin myös uintitekniikkaansa hioville.

Tavoitteet: Tilauskurssit, niiden sisällöt ja tavoitteet suunnitellaan halutulle kohderyhmälle ja tunnit räätälöidään tilaajan tarpeiden mukaan.

