

# Lasten kurssipolku

## VAUVA- JA PERHEUINNIT

Vauva- ja perheuinti on vauvojen ja aikuisten yhteinen harrastus ja leikkihetki sekä turvallinen tapa tutustua veteen. Vauva- ja perheuintia harrastetaan koulutettujen, SUH:n uimaopettajan sekä vauva- ja perheuinninohjaajakurssin suorittaneiden ohjaajien kanssa ryhmässä, lapsen ehtoilla puhtaassa ja lämmitetyssä vedessä. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto on myös myöntänyt Jyväskylän Aallolle Turvallinen vauva- ja perheuinti -diplomin.

## KASTEPI SARAT (VAUVAUINTI)

**Lähtöta sovaatimus:** Kastepisarat on vauvauinnin alkeisryhmä, joka on tarkoitettu yli 3 kk ikäisille ja yli 5 kg painoisille vauvoille. Alkeisryhmässä ihanteellisin aloittamisikä on 3-6 kuukautta. Aloittamisen minimi-ikä on 3 kuukautta, jolloin lapsi on tarpeeksi valveilla vuorokauden aikana ja jaksaa liikkua enemmän. Lapsen tulee painaa vähintään 5 kg, jotta hän pysyy lämpimänä vähintään 32 asteisessa vedessä.

Kastepisarat -ryhmään vauva osallistuu aikuisen kanssa (1-2 aikuista/vauva). Ryhmään saa tulla mukaan myös alle kouluikäinen isosisarus (1 sisarus/vauva). Mikäli mukaan tulee isosisarus, tulee mukana olla aina kaksi aikuista.

**Tavoitteet:** Vauvauinnin tavoitteena on tehdä lapsesta veden ystävä, luoda vauvalle luonteva vesisuhde sekä vahvistaa vuorovaikutusta turvallisen aikuisen, laululeikkien sekä erilaisten välineiden avulla. Ryhmässä harjoitellaan mm. turvallista uintireissua, perusuintiotteita vauvan kanssa sekä harjoitellaan kannuttamista sekä sukellutuksia sukellusrefleksiä hyödyntäen.

Kastepisaroista voi jatkaa vauvauintia Vesihelmiin.

## VESIH ELMET (VAUVAUINTI)

**Lähtöta sovaatimus:** Vesihelmet on vauvauinnin jatkoryhmä, joka on tarkoitettu Kastepisarat -ryhmän (ent. vauvauinnin alkeet) käyneille yli 8 kk vauvoille. Jatkoryhmään voi osallistua, vaikka ei ole käynyt alkeisryhmää. Vesihelmet -ryhmään vauva osallistuu aikuisen kanssa (1-2 aikuista/vauva). Ryhmään saa tulla mukaan myös alle kouluikäinen isosisarus (1 sisarus/vauva). Mikäli mukaan tulee isosisarus, tulee mukana olla aina kaksi aikuista.

**Tavoitteet:** Vesihelmissä vahvistetaan vauvan suhdetta veteen sekä vuorovaikutusta turvallisen aikuisen, laululeikkien sekä monipuolisten välineiden avulla. Vesihelmissä myös kerrataan uintiotteet ja tasapainoilut, opetellaan omaehtoista sukeltamista, esineiden poimintaa vedestä sekä puhalluksia veteen.

Vesihelmistä voi jatkaa perheuintia Vesipirskeisiin.

## VESIPIRSKEET (PERHEUINTI)

**Lähtötasovaatimus:** Vesipirskeet on 1-3-vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteinen leikkihetki uiden ja polskien. Lapset osallistuvat ryhmän opetukseen yhdessä vanhemman kanssa.

**Tavoitteet:** Tavoitteenamme on tehdä lapsesta veden ystävä ja lisätä lapsen rohkeutta toimia vedessä. Ohjaajan avustuksella perheet pääsevät tutustumaan vesielementtiin turvallisessa ympäristössä leikkien ja laulaen. Ryhmässä harjoitellaan mm. itsenäistä liikkumista vedessä, uintiasentoa ja -liikkeitä sekä turvallista veteen pudottautumista.

Vesipirskeistä on mahdollisuus jatkaa vesitaitojen harjoittelua Vesikirppuihin.

## VESITAITURIT

### VESIKIRPUT

**Lähtötasovaatimus:** Vesikirput on vesitaitojen alkeisryhmä 3-5-vuotiaille pikku-uimareille. Osallistuessaan ryhmään lapsen tulee uskaltaa kastautua ja osallistua ryhmään ilman vanhemman tukea.

**Tavoitteet:** Kurssilla harjoitellaan suun ja kasvojen kastamista veteen, esineiden poimimista, kellumista apuvälineiden avulla ja ilman sekä esineen kuljettamista.

Vesikirpuista on mahdollisuus jatkaa Vesikilpikonnisiin.

### VESIKILPIKONNAT

**Lähtötasovaatimus:** Vesikilpikonnat on vesitaitojen alkeisryhmä ja tarkoitettu lapsille, jotka jo uskaltavat itsenäisesti matalaan veteen sekä uskaltavat kastaa suun veteen.

**Tavoitteet:** Ryhmässä harjoitellaan uintiasentoa, sukelluksen alkeita, esineen poimimista rinnan syvyydestä vedestä, liukuja, kelluntoja, hyppyjä ja pyörimistä vedessä sekä alkeisuintilajeja, kuten alkeiskroolia ja -selkää. Tavoitteena on oppia 5-10m uimataito.

Vesikilpikonnista on mahdollisuus jatkaa Vesimyyriin.

### VESIMYYRÄT

**Lähtötasovaatimus:** Vesimyyrät on vesitaitojen jatkoryhmä ja tarkoitettu lapsille, jotka liikkuvat rohkeasti hieman syvämmässä vedessä ja jaksavat uida jo 5-10 metriä.

**Tavoitteet:** Tavoitteena on kehittää kelluntoja, liukuja, sukelluksia ja myös vahvistaa alkeisuintityylejä. Kurssilla opetellaan uimaan omavalintaista lajia noin 25m matka syvässä altaassa ja kehitetään uintivarmuutta.

Vesimyyristä on mahdollisuus jatkaa vesilajeja Sammakoihin (uinti), Pomppupingviineihin (uimahypyt) ja Merenneitoihin (taitouinti).

## VESIRALLIT

Vesiralli on noin 6-10-vuotiaille lapsille sopiva ponnahduslauta uinnin pariin. Kurseilla tutustutaan syvässä altaassa uintitekniikoiden lisäksi myös eri vesiliikuntalajeihin: vesipalloon, uimahyppyihin ja taitouintiin. Lapsi oppii ohjaajien opastuksella taitavaksi vesipedoksi ja liikkumaan vedessä monipuolisesti ja turvallisesti. Näillä kursseilla otetaan ilo irti vedestä!

## SAMMAKOT

**Lähtötasovaatimus:** Sammakoissa lähtötasovaatimuksena on vähintään 25m uimataito. Opetus tapahtuu isossa altaassa.

**Tavoitteet:** Tavoitteena on siirtyä alkeisuintityyleistä uintitekniikoiden pariin, oppia hengittämään uudessa ja sukeltamaan esineitä syvästä vedestä. Uimari harjoittelee eri vesitaitoja, kuten vartalon hallintaa, liukuja, kuperkeikkaa ja uintia välinettä kuljettaen. Kurssin tavoitteena on oppia uimaan noin 50 m.

Sammakoiden jälkeen on mahdollista siirtyä Kaloihin.

## KALAT

**Lähtötasovaatimus:** Kalojen lähtötasovaatimuksena on 50m uimataito.

**Tavoitteet:** Kurssilla syvennetään Sammakoissa opittuja asioita. Kaloissa opetellaan jo eri uintilajeja: vapaauintia, selkäuintia ja rintauinnin alkeita. Kurssin tavoitteena on oppia uimaan 100 m omalla tyylillä. Uimari harjoittelee mm. sukeltamaan delfiinipotkuilla sekä potkuja kyljellään ja selällään. Vartalonhallintataitoja kehitetään edelleen ja harjoitellaan pää edellä hyppyä.

Kalojen jälkeen on mahdollista siirtyä Delfiineihin.

## DELFIINIT

**Lähtötasovaatimus:** Delfinit ovat jo taitavia vedessä. He jaksavat uida ryhmään tullessa n. 100m matkan yhtäjaksoisesti, osaavat kellua rennosti eri tavoin ja hypätä pää edellä altaaseen. Uimarit osaavat kuljettaa esinettä uudessaan ja tietävät eri uintilajit.

**Tavoitteet:** Kurssilla harjoitellaan kaikkia uintilajeja mukaan lukien rinta- ja perhosuinti sekä syvennetään vesitaitoja hengityksen hallinnasta pinnalla pysymisen ja sukelluksen taitoihin. Kurssin lopuksi uimarin tavoitteena on osata jollain tasolla perhosuintia. Delfinit harjoittelevat uimaan 200m yhtäjaksoista uintia, josta 50m selällään (Pohjoismaisen uimataidon määritelmä).

Delfiinien jälkeen on mahdollista jatkaa Tekniikkaralliin.

## TEKNIKKARALLI

**Lähtötasovaatimus:** Tekniikkaralli on 12-vuotiaille ja sitä nuoremmille tarkoitettu ryhmä. Uimari jaksaa uida ryhmään tullessa yhtäjaksoisesti 200m eri uintityylejä vaihdellen.

**Tavoitteet:** Tekniikkarallissa harjoitellaan opittuja uintitekniikoita edelleen pidemmälle oman ohjaajan avustuksella. Taitava tekniikkarallilainen hallitsee hengityksen, uintiasennon ja liikkeen

vedessä, ja hioo kaikkien uintilajien tekniikoita. Tekniikkarallin päätteeksi tavoitteena on osata uida 100m sekauintia, uintilajien käännöksiä, ylläpitää uintiasento, matouintia ja starttihypyt.

Tekniikkarallin jälkeen seuraavia valmennusryhmiä ovat Pissarat, Väreet, Juniori X ja harrasteryhmät Wellojat, Wellova Aallokko ja Aallokko.

## **MERENNEIDOT (TAITOUINTI)**

**Lähtötaaso vaatimus:** Merenneitoihin voivat osallistua taitouinnista, koreografioista sekä musiikin ja liikkeen yhdistämisestä kiinnostuneet uimarit. Osallistumisvaatimuksena n. 25 metrin uimataito ja +6 vuoden ikä. Kurssi pidetään syvässä altaassa.

**Tavoitteet:** Alkeisryhmässä harjoitellaan taitouinnin alkeita altaassa ja kuivalla. Ryhmässä tutustutaan leikkien kautta merenneitona olemiseen. Uimarit sukeltavat aarteita merenpohjasta ja samalla harjoitellaan taitouinnin erilaisia kuvioita. Ryhmässä opitaan hyppäämään merenneitojen tapaan altaaseen sekä voimistelijan lailla koordinaatiota, voimaa ja rytmitajua.

Merenneitojen jälkeen seuraavat taitouinnin valmennusryhmät ovat Flamingot tai Kurjet.

## **POMPPUPINGVIINIT, ALKEET (UIMAHYPYT)**

**Lähtötaaso vaatimus:** Pomppupingviinit on uimahyppyjen alkeisryhmä, johon voivat osallistua uimahypyistä ja erilaisista tempuista kiinnostuneet uimarit. Osallistumisvaatimuksena on n. 10-15m uimataito ja rohkeus hyppiä veteen. Kurssi pidetään syvässä altaassa.

**Tavoitteet:** Tavoitteena alkeisryhmässä on lisätä rohkeutta hypätä veteen mitä erilaisimmilla tyyleillä ja tavoilla sekä harjoitella uimahypyille tärkeitä taitoja, kuten ponnistusta, vartalonhallintaa ja suoritukseen keskittymistä. Uimari oppii ryhmässä koordinaatiota, voimaa ja rytmitajua. Pingviinit hyppivät veteen altaan reunalta, yhden metrin ponnauduslaudalta ja rohkeuden riittäessä myös 3 metrin korkeudesta.

Pomppupingviinien jälkeen on mahdollista jatkaa harrastusta samannimiseen jatkoryhmään.

## **POMPPUPINGVIINIT, JATKO (UIMAHYPYT)**

**Lähtötaaso vaatimus:** Pomppupingviinien jatkoryhmä on tarkoitettu pomppupingviinit -alkeisryhmän käyneille tai uimareille, joilla on kiinnostusta uimahyppyihin ja tempuihin ja osaavat jo hypätä pää edellä sekä 3m tikkuhypyllä. Osallistumisvaatimuksena on n. 10-15m uimataito ja rohkeus hyppiä veteen. Kurssi pidetään syvässä altaassa.

**Tavoitteet:** Tavoitteena jatkoryhmässä on syventää osaamista sekä harjoitella uimahyppyille tärkeitä taitoja, kuten ponnistusta, vartalonhallintaa ja suoritukseen keskittymistä. Ryhmässä harjoitellaan mm. kaatoja ja kerähyppyjä etu- ja takaperin sekä vahvistetaan pääedellä hyppäämistä. Uimari oppii ryhmässä koordinaatiota, voiman säätelyä ja rytmitajua.

Pomppupingviinien jatkoryhmän jälkeen seuraava uimahyppyjen harrasteryhmä on Pomppukrokot.