

Swimming Jyväskylä – alkeis- ja jatkokurssit

Perhepeuhula

Perhepeuhula on 1-3 vuotiaan lapsen ja hänen vanhempansa yhteinen leikkihetki uiden ja polskien. Lapset osallistuvat ryhmän opetukseen yhdessä vanhemman kanssa. Tavoitteenamme on tehdä lapsesta veden ystävä ja lisätä lapsen rohkeutta toimia vedessä. Ohjaajan avustuksella perheet pääsevät tutustumaan vesielementtiin turvallisessa ympäristössä leikkien ja laulaen.

Vesikirput

Ryhmä 3-5 -vuotiaille pikku-uimareille, joilla ei ole aiempaa kokemusta vedessä liikkumisesta tai uimakouluista. Kurssilla harjoitellaan suun ja kasvojen kastamista veteen, esineiden poimimista, kellumista apuvälineiden avulla ja ilman sekä esineen kuljettamista. Osallistuessaan ryhmään lapsen tulee uskaltaa kastautua ja osallistua ryhmään ilman vanhemman tukea.

Vesikilpparit

Alkeisuimakoulu lapsille, jotka jo uskaltavat itsenäisesti matalaan veteen. Kurssilla harjoitellaan uintiasentoa, sukelluksen alkeita, esineen poimimista rinnan syvyydestä vedestä, liukuja, kelluntoja, hyppyjä ja pyörimistä vedessä sekä alkeisuintilajeja, kuten myyräuintia ja alkeisselkää. Tavoitteena on oppia 5-10m uimataito.

Vesimyyrät

Jatkouimakoulu lapsille, jotka liikkuvat rohkeasti hieman syvemmässä vedessä ja osaavat uida jo 5-10 metriä. Tavoitteena kehittää kelluntoja, liukuja, sukelluksia ja myös vahvistaa alkeisuintityylejä. Kurssilla opetellaan uimaan omavalintaista lajia noin 25m matka syvässä altaassa ja kehitetään uintivarmuutta.

Merenneidot (taitouinti)

Kurssilla harjoitellaan taitouinnin alkeita altaassa ja kuivalla. Ryhmässä tutustutaan leikkien kautta merenneitona olemiseen. Uimarit sukeltavat aarteita merenpohjasta ja samalla harjoitellaan taitouinnin erilaisia kuvioita. Kurssilla opitaan hyppäämään merenneitojen tapaan altaaseen ja ojentamaan vartaloa voimistelijan lailla. Osallistumisvaatimuksena n. 25 metrin uimataito ja +6 vuoden ikä. Kurssi pidetään isossa altaassa.

Pomppupingviinit (uimahypyt)

Kurssilla hypitään veteen mitä erilaisimmilla tyyleillä ja tavoilla. Pingviinit hyppivät veteen altaan reunalta, 1 metrin ponnahduslaudalta ja rohkeuden riittäessä myös 3 metrin korkeudesta. Hyppiessä opitaan samalla uimahypyille tärkeitä taitoja, kuten ponnistusta, vartalonhallintaa ja suoritukseen keskittymistä. Osallistumisvaatimuksena n. 10-15m uimataito ja rohkeus hypiä veteen.