

## Swimming Jyväskylä – Vesiralli & Tekniikkaralli

### Vesiralli

Vesiralli on noin 6-10 vuotiaalle lapsille sopiva ponnahduslautauinnin pariin. Kurssilla 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 kurssilla otetaan ilo irti vedestä!

#### Vesirallitasot

##### Vesiralli I (sammakot)



Sammakko-tasolla lähtötasovaatimuksena on vähintään 25m uimataito. Tavoitteena on siirtyä alkeisuintityyleistä uintitekniikoiden pariin, oppia hengittämään uimassa ja sukeltamaan esineitä syvästä vedestä. Uimari harjoittelee vartalon hallintaa, liukuja, kuperkeikan ja uintia palloa kuljettaen. Kurssin tavoitteena on oppia uimaan noin 50 m.

##### Vesiralli II (kalat)

Kala-tason lähtötasovaatimus on 50 m uimataito. Kurssilla syvennetään Sammakko-tasolla opittuja asioita. Uimari harjoittelee sukeltamaan delfiinipotkuilla sekä potkuja kyljellään ja selällään. Vartalonhallintataitoja kehitetään edelleen ja harjoitellaan pää edellä hyppyä. Kala-tasolla opetellaan jo eri uintilajeja: vapauintia, selkäuintia ja rintauinnin alkeita. Kurssin tavoitteena on oppia uimaan 100 m omalla tyylillä.



##### Vesiralli III/IV (norpat ja delfiinit)

Norpat ja delfiinit ovat jo taitavia vedessä. He osaavat ryhmään tullessa hypätä pää edellä altaaseen, kellua rennosti eri tavoin ja uida n. 100m matkan yhtäjaksoisesti. Norpat osaavat kuljettaa jotain esinettä uimessaan ja tietävät eri uintilajit. Kurssilla harjoitellaan kaikkia uintilajeja mukaan lukien rinta- ja perhosuinti. Kurssin lopuksi uimarin tavoitteena on osata jollain tasolla perhosuintia. Delfiinit harjoittelevat uimaan 200m yhtäjaksoista uintia, josta 50 m selällään.



### Tekniikkaralli

Tekniikkaralli on 12-vuotiaalle ja nuoremmille tarkoitettu ryhmä. Tekniikkarallissa harjoitellaan opittuja uintitekniikoita edelleen pidemmälle oman ohjaajan avustuksella. Taitava tekniikkarallilainen hallitsee hengityksen, uintiasennon ja liikkeet vedessä ja hioo kaikkien uintilajien tekniikoita. Tekniikkarallin päätteeksi on tavoitteena osata uida 100m sekainti, uintilajien käännöksiä, uintiasennon ylläpitäminen, matouinti ja starttihyppy. Tekniikkarallin jälkeen seuraava taso on valmennusryhmissä.