

## UIMARIN POLKU

<b>Starttir ryhmä (8-10v.) 2 uinti + 2 kuivaharj/vko</b>	<b>Vesikiitäjät (9-11v.) uinti + 2 kuivaharj/vko</b> 3	<b>Ratahait (10-12v.) 4 uinti + 2-3 kuivaharj/vko</b>	<b>Flipperit (11-13v.) 4 uinti + 3-4 kuivaharj/vko</b>	<b>Barracudat (12-14v.) 4 uinti + 3-4 kuivaharj/vko</b>	<b>Mopit (13-16v.) 6 uinti+2sali+2kuivaharj/vko</b> 5-	<b>NSM (14-18v.) 8 uinti+2sali+3kuivaharj/vko</b> 6-	<b>Edustus (16v. -&gt;) 9-10 uinti+2-3sali+6-8kuivaharj</b>
<b><u>1. Uimataito</u></b> 100sku, 50pu Opitaan kilpailurutiinit Delffarit, tekniikka-aikeet VU/SU frekvessit ylös --> kädet pyörii, hengitys sivulta PU/RU aiheet + hengitys Lähdöt, käännökset opetettu	<b><u>1. Uimataito</u></b> 200sku, 50pu 8 * 50 POT, L 1'50 ROLLO-rajoja alitettu Delffarit 13-15m vats/sel VU/SU '-> kädet pyörii PU/RU rytmi + hengitys Lähdöt, käännökset perusteet	<b><u>1. Uimataito</u></b> 400vu, 100pu 8 * 50 POT, L 1'30 useita ROLLO-rajoja alitettu Delffarit > 15m vats/sel VU/SU '-> v = fr * SL opetus PU/RU liuku + hengitys Lähdöt, käännös+ponnistus/liuku	<b><u>1. Uimataito</u></b> 400sku, 200pu 9 * 50 POT, L 1'20 ROLLO-menestys+IKM-rajoja ST+Delffarit > 25m vats/sel VU/SU '-> v = fr * SL PU/RU liuku + hengitys ST/KÄ voimaa ponnistus+liuku	<b><u>1. Uimataito</u></b> 400sku, 200pu 10 * 50 POT, L 1'20 IKM-rajoja alitettu ST+Delffarit > 25m vats/sel VU/SU '-> v = fr * SL PU/RU liuku + hengitys ST/KÄ voimaa ponnistus+liuku	<b><u>1. Uimataito</u></b> 10 x 100, L1'45 8 * 100 POT, L 2 ' useita IKM-rajoja alitettu ST+Delffarit > 50m vatsallaan VU/SU vetolaskut, 25/50m altaat PU/RU vetolaskut, 25/50m altaat ST/KÄ,osaa vauhdin kiihdytyksen	<b><u>1. Uimataito</u></b> 10 x 100, l'30 20 * 50 POT, L 1,10 ' IKM-menestys+NSM-rajoja Delffarit 8 x 25m, L1' GOLF =vedot+aika GOLF =vedot+aika ST/KÄ = vauhdin MAX kiihdytys	<b><u>1. Uimataito</u></b> Riittävän kova perusuintivauhti N * 50 POT, L 1 ' SM-menestys KV-kilpailut Delffarit 10 x 50m, L1'30 GOLF fr + metronomi
<b><u>2. Kuivaharjoittelu</u></b> Lankku + punnerrusasento  Roikkuminen, myötäote 10-15" Syväkyykky 5-10kpl	<b><u>2. Kuivaharjoittelu</u></b> Lankku 30" - 60" ("miesten")Punnerrus 5kpl Roikkuminen 30" + leuka 1kpl Syväkyykky+kädet liukuas 10-20kpl	<b><u>2. Kuivaharjoittelu</u></b> Lankku 60" - 90" Punnerrus 10kpl Leuanveto 5kpl tai +kumi 10kpl Syväkyykky+keppi+kädet liukuas (=uimarinkyykky) 15-25kpl	<b><u>2. Kuivaharjoittelu</u></b> Lankku 2-3min tai 3 * 1min Punnerrus 30" Leuanveto 5 - 10kpl Uimarinkyykky 15-25kpl Kyykky (90) penkille 60"	<b><u>2. Kuivaharjoittelu</u></b> Lankku 3-4min tai 4 * 1min Punnerrus 30" - 45" Leuanveto 5 - 10kpl Uimarinkyykky 15-25kpl Kyykky (90) penkille 60"	<b><u>2. Kuivaharjoittelu</u></b> Lankku 4 min Punnerrus 1min Leuanveto 10kpl Kyykky (90) penkille+ lisäpainot Saliharjoittelu alkaa	<b><u>2. Kuivaharjoittelu</u></b> Lankku 5', punnerrus>50kpl Voimapyörä polvilla 30kpl Leuanveto 15kpl Kyykky (90) penkille+oma paino Saliharjoittelua	<b><u>2. Kuivaharjoittelu</u></b>  Voimapyörä, suorana 1kpl Leuanveto lisäpainoilla + "Muscle up" RIVE = 10 * oma paino
<b><u>3. Kilpailuissa toiminta</u></b> Tuntee kilpailun rakenteen osaa startit, verrat, omat lajit	<b><u>3. Kilpailuissa toiminta</u></b> Omatoimisesti lähdön keräilyyn Antaa lajipalautteen valmentajalle	<b><u>3. Kilpailuissa toiminta</u></b> Omatoimisesti kisaverra Tietää vauhdinjaon	<b><u>3. Kilpailuissa toiminta</u></b> Verrojen rytmitys ml. palautus Lajitaktiikoiden ymmärrys	<b><u>3. Kilpailuissa toiminta</u></b> Verrojen rytmitys ml. palautus Lajitaktiikoiden ymmärrys	<b><u>3. Kilpailuissa toiminta</u></b> Kilpailupäivän hallinta Taktiikan suun+toteutus+palautte	<b><u>3. Kilpailuissa toiminta</u></b> Kilpailukauden rakenne Kilpailutavoitteet+palautte	<b><u>3. Kilpailuissa toiminta</u></b> PTK-tavoitteet oma kilpailuanalyysi
<b><u>4. Kilpailut ja leirit</u></b> Kotikisat ja -leirit	<b><u>4. Kilpailut ja leirit</u></b> Kotikisat ja -leirit, Rollot	<b><u>4. Kilpailut ja leirit</u></b> Kilpailut ja leirit, Rollot	<b><u>4. Kilpailut ja leirit</u></b> Yönyllikisat ja leirit	<b><u>4. Kilpailut ja leirit</u></b> Yönyllikisat ja leirit, Rollot	<b><u>4. Kilpailut ja leirit</u></b> Yönyllikisat ja ulkomaan leirit	<b><u>4. Kilpailut ja leirit</u></b> kv-kilpailut ja ulkomaan leirit	<b><u>4. Kilpailut ja leirit</u></b> kv-arvokilpailut ja ulkomaan leirit
<b><u>5. Yleistä/muu toiminta</u></b> Ymmärtää lämmittelyn merkitykse  Opetetaan rasituksen ja levon tärkeys	<b><u>5. Yleistä/muu toiminta</u></b> Omatoiminen alkujumppa  Ymmärtää rasituksen ja levon merkityksen	<b><u>5. Yleistä/muu toiminta</u></b> Omatoiminen alkulämmittely  Juomapullo+ välipala mukana harjoituksissa ja kilpailuissa	<b><u>5. Yleistä/muu toiminta</u></b> Erotaa kilpailuiden ja harkkojen lämmittely-/venyttelyvaatimukset Osaa syödä ja nukkuu riittävästi Kehonkartoitusmittaukset	<b><u>5. Yleistä/muu toiminta</u></b> Erotaa kilpailuiden ja harkkojen lämmittely-/venyttelyvaatimukset Osaa syödä ja nukkuu riittävästi Kehonkartoitusmittaukset	<b><u>5. Yleistä/muu toiminta</u></b> Ymmärtää lämmittelyn/venyttelyn merkityksen Henkilökohtainen ravinto- ja leporytmi ml. aamuharkat Antidoping toiminta tutuksi	<b><u>5. Yleistä/muu toiminta</u></b> Aktiivinen kilpailuun/harjoitukseen valmistautuminen Palautuminen alkaa heti harkan tai kilpailusuorituksen jälkeen ADT ohjeita noudatetaan	<b><u>5. Yleistä/muu toiminta</u></b> Toteuttaa henkilökohtaista fyssarin tai asiantuntijan ohjetta. Omatoiminen lihashuolto kotona Palautumisjuomat, lisäravinteet, hieronta on osa urheilijan arkea
<b><u>6. Elämänhallinta</u></b> Koulu,kaverit, muut harrasteet, jne vanhempien vastuulla	<b><u>6. Elämänhallinta</u></b> Useita harrastuksia, koulu+kaverit tärkeitä =vanhemmat vastaa	<b><u>6. Elämänhallinta</u></b> Useita harrastuksia,opettelee oma kehon tuntemuksia (jaksaa vai ei)	<b><u>6. Elämänhallinta</u></b> Koulu/harrastusten yhdistäminen Monipuolista harjoittelua	<b><u>6. Elämänhallinta</u></b> Koulu/harrastusten yhdistäminen Monipuolista harjoittelua	<b><u>6. Elämänhallinta</u></b> Koulu, harjoittelu, kaverit, jne ja muun vapaa-ajan hallinta	<b><u>6. Elämänhallinta</u></b> Opiskelu, kaverit, vapaa-aika, jne tukevat kilpauintia	<b><u>6. Elämänhallinta</u></b> Muun elämän sovittaminen huippu-urheiluun
<b><u>7. Vuorovaikutus</u></b> Hauskan ylläpito, opetellaan noudattamaan ohjeita	<b><u>7. Vuorovaikutus</u></b> Hauskaa, ohjeiden noudattaminen ja ymmärtäminen	<b><u>7. Vuorovaikutus</u></b> Omien tarpeiden ja tuntemusten kertominen valmentajalle	<b><u>7. Vuorovaikutus</u></b> Vanhempien sitouttaminen, uimarin etu kaikessa	<b><u>7. Vuorovaikutus</u></b> Vanhempien sitouttaminen, uimarin etu kaikessa	<b><u>7. Vuorovaikutus</u></b> Henkkoht tavoitteet+ keskustelu Arvio terveys/fyssaritarpeista	<b><u>7. Vuorovaikutus</u></b> Jatkuva yhteys valmentajaan Avoin vuorovaikutus ml. koti	<b><u>7. Vuorovaikutus</u></b> Jatkuva vuoropuhelu Yksilöllinen huomiominen