

Uimarin polku Kokkolan Uimaseurassa

Vesipeuhula 4-5 -vuotiaille

Vesipeuhulassa opetus tapahtuu lastenaltaassa. Tavoitteena on oppia vesiturvallisuutta ja luontevaa vedessä liikkumista. Opetus tapahtuu leikkien lomassa.

Vesipeuhulassa lapsi on altaassa ilman huoltajaa. Vanhemmat voivat seurata Vesipeuhulan toimintaa mielellään siten, että lapsi ei huomaa vanhempiaan, tällöin huomio kiinnittyy ohjaajaan ja muihin ryhmäläisiin sekä leikkeihin.

Tavoitteena suorittaa uinnin varhaistaitomerkki (meritähti).

Vesipeuhu on 15 kerran kurssi, yksi kerta kestää 30 min.

Avainasiat:

- Uinnin harrastaminen alkaa
- Taitavaksi vedessä leikkien ja kokeillen
- Monilajisuus; monipuolisuus ja kaikkea mahdollisimman paljon
- Halu oppia uusia lajeja
- Innostunut lapsi oppii
- Perusliikuntataitojen opettelu
- Lapsilähtöisyys; vahva kehontuntemus
- Elämyksellisyys

Vesipeuhulan jälkeen uimari voi siirtyä alkeisuimakouluun.

Alkeisuimakoulu 6 v ylöspäin

Alkeisuimakoulussa opetus tapahtuu lastenaltaassa.

Tavoitteena on harjoitella oikean suuntaista uintiasentoa, liukuja, sukelluksia, kellumista ja altaaseen hyppäämistä jalat edellä. Tärkeänä osana opetusta on vesiturvallisuuden oppiminen ja hallittu vedessä liikkuminen.

Tavoitteena on suorittaa uinnin alkeismerkki (1. merkki, "merenneito").

Alkeisuimakoulu on 10 kerran kurssi, yksi kerta kestää 45 min kahdesti viikossa.

Avainasiat:

- Oppimisen riemua
- Monilajisuus; monipuolisuus ja kaikkea mahdollisimman paljon
- Halu oppia uusia lajeja
- Innostunut lapsi oppii
- Lajitaitojen opettelu
- Onnellinen tekeminen ja toiminta, pelit, leikit, luovuus
- Perusliikuntataitojen opettelu
- Vertaisoppiminen

Alkeisuimakoulun suoritettuaan uimari voi siirtyä jatkoimakouluun.

Jatkouimakoulu 6 v ylöspäin

Lähtötasovaatimus: 10 m uimataito

Jatkouimakoulussa opetus tapahtuu pääsääntöisesti ison altaan reunaradalla, jatkouimakoulu aloitetaan lastenaltaasta ja uimakoulun aikana piipahdamme pariin otteeseen lastenaltaalla.

Uintitaidon kehitys on tärkeä, siten että uimari jaksaa uimakoulun lopussa uida 25-50 m pysähtymättä kahdella eri uintityylillä.

Vesiturvallisuuden oppiminen jatkuu jatkouimakoulussa. Lisäksi opetellaan sukeltamista, liukuja pinnalla ja pinnan alapuolella sekä hyppyjä altaaseen.

Tavoitteena suorittaa harrastusmerkki (hylje).

Jatkouimakoulu on 12 kerran kurssi, yksi opetuskerta kestää 45 min ja uintikertoja on viikossa 2.

Avainasiat:

- Oppimisen riemua
- Monilajisuus; monipuolisuus ja kaikkea mahdollisimman paljon
- Halu oppia uusia lajeja
- Innostunut lapsi oppii
- Lajitaitojen opettelu
- Onnellinen tekeminen ja toiminta, pelit, leikit, luovuus
- Perusliikuntataitojen opettelu
- Vertaisoppiminen

Jatkouimakoulun jälkeen uimari voi siirtyä joko vesiralliin, tekniikkakouluun tai alakoululaisten harrasteryhmään.

Vesiralli

Vesiralli on tarkoitettu alakouluikäisille lapsille uinnin monipuolisuuskurssiksi.

Lähtötasovaatimus 25m uintitaito.

Vesiralleissa tutustutaan mm. kroolin, selkäuinnin ja vesipallon alkeisiin sekä harjoitellaan alkeisuimahyppyjä.

Vesiralli on jaettu Kokkolan Uimaseurassa kahteen: Alkavaan vesiralliin ja jatkavaan vesiralliin. Vesirallit tulee käydä järjestyksessä, alkeet (syksyllä) ensin ja sitten jatkava (kevällä).

Vesiralli on erinomainen tapa tutustua veteen ja sen vesiliikuntamuotoihin.

Vesiralli kokoontuu kerran viikossa, yhteensä 15 kertaa/alkava tai jatkava vesiralli (yhteensä 30 kertaa)

Avainasiat:

- Oppimisen riemua
- Monilajisuus; monipuolisuus ja kaikkea mahdollisimman paljon
- Halu oppia uusia lajeja
- Lajitaitojen opettelu
- Onnellinen tekeminen ja toiminta, pelit, leikit, luovuus

- Perusliikuntataitojen opettelu
- Vertaisoppiminen
- Uinti on hauskaa ja motivoivaa
- Innostunut lapsi oppii
- Jokainen lapsi on mahdollisuus
- Lapsi ei ole pieni aikuinen
- Taidon kautta nopeuden löytämiseen
- Oivalluksista taitavuuteen
- Uiminen on kivaa ja hauskaa

Vesirallin jälkeen uimari voi siirtyä tekniikkakouluun tai alakouluikäisten harrasteryhmään.

Lasten tekniikkakoulu

Tekniikkakoulussa samoin kuin vesirallissa edellytyksenä osallistumiselle on 25 m uintitaito.

Tekniikkakoulut on tarkoitettu alakouluikäisille lapsille.

Tekniikkakoulun tavoitteena on oppia eri uintilajien tekniikat, siten että tekniikkakoulun keväällä lapsi osaa uida 100 m sekauinnin oikealla tekniikalla.

Lapsen liikkussa monipuolisesti vedessä, kehittyä hänen luottamuksensa veteen ja samalla hänestä tulee taitava vedessä liikkuja. Taitava uimari hallitsee hengityksen, uintiasentoon ja liikkeen vedessä ja omaa näin edellytykset hyvän uintitekniikan oppimiseen.

Tekniikkakoulut kokoontuvat kerran viikossa.

Avainasiat:

- Oppimisen riemua
- Monilajisuus; monipuolisuus ja kaikkea mahdollisimman paljon
- Halu oppia uusia lajeja
- Lajitaitojen opettelu
- Onnellinen tekeminen ja toiminta, pelit, leikit, luovuus
- Perusliikuntataitojen opettelu
- Vertaisoppiminen
- Uinti on hauskaa ja motivoivaa
- Innostunut lapsi oppii
- Jokainen lapsi on mahdollisuus
- Lapsi ei ole pieni aikuinen
- Taidon kautta nopeuden löytämiseen
- Oivalluksista taitavuuteen
- Uiminen on kivaa ja hauskaa

Tekniikkakoulu on väylä kilpauintikouluun.

Kilpauintikoulu

Kilpauintikoululaiset hankkivat kilpailulisenssin ja osallistuvat kilpailuihin kauden aikana.

Kilpauintikoululaiset ovat alakouluikäisiä lapsia.

Kilpauintikoululaiset harjoittelevat kaksi kertaa viikossa.

Kilpauintikoulu on tarkoitettu lapsille, jotka ovat olleet aikaisemmin tekniikkakoulussa.

Kilpauintikouluun pääsee ohjaajan ehdotuksesta. Kilpauintikoulu on väylä Kokkolan Uimaseuran uintivalmennusryhmiin.

Kilpauintikoulussa hiotaan uintitekniikoita ja kehitetään niitä edelleen.

Avainasiat:

- Uinti on hauskaa ja motivoivaa
- Monilajisuus; monipuolisuus ja kaikkea mahdollisimman paljon
- Halu oppia uusia lajeja
- Innostunut lapsi oppii
- Laji- ja perusliikuntataidot hyvällä tasolla
- Jokainen lapsi on mahdollisuus
- Lapsi ei ole pieni aikuinen
- Taidon kautta nopeuden löytämiseen
- Oivalluksista taitavuuteen
- Uiminen on kivaa ja hauskaa

Kilpauintikoulun jälkeen lapsi kutsutaan valmennusryhmään tai hän voi jatkaa uintiharrastustaan harrasteryhmissä, mikäli kilpaileminen ei kiinnosta.

Alakoululaisten harrasteryhmä

Ryhmäläiset voivat osallistua seuran omiin pikkukisoihin kauden aikana (syksyllä ja keväällä).

Ryhmässä on alakouluikäisiä uimareita.

Ryhmällä on harjoitukset kerran viikossa.

Avainasiat:

- Uinti on hauskaa ja motivoivaa
- Monilajisuus; monipuolisuus ja kaikkea mahdollisimman paljon
- Halu oppia uusia lajeja
- Innostunut lapsi oppii
- Laji- ja perusliikuntataidot hyvällä tasolla
- Jokainen lapsi on mahdollisuus
- Lapsi ei ole pieni aikuinen
- Taidon kautta nopeuden lisääminen
- Oivalluksista taitavuuteen
- Uiminen on kivaa ja hauskaa

Yläkoululaisten harrasteryhmä

Ryhmäläiset hankkivat halutessaan kilpailulisenssin ja osallistuvat kilpailuihin kauden aikana.

Ryhmässä on yläkouluikäisiä uimareita.

Ryhmällä on harjoitukset kahdesti viikossa.

Avainasiat:

- Uinti on hauskaa ja motivoivaa
- Monilajisuus; monipuolisuus ja kaikkea mahdollisimman paljon
- Halu oppia uusia lajeja
- Innostunut lapsi oppii
- Laji- ja perusliikuntataidot hyvällä tasolla
- Jokainen lapsi on mahdollisuus
- Lapsi ei ole pieni aikuinen
- Taidon kautta nopeuden lisääminen
- Oivalluksista taitavuuteen
- Uiminen on kivaa ja hauskaa

D-valmennus

D -ryhmäläiset hankkivat kilpailulisenssin ja osallistuvat kilpailuihin kauden aikana.

Ryhmäläisten ikähaarukka on 10-14 -vuotta.

Ryhmällä on harjoitukset 3-4 kertaa viikossa.

Avainasiat:

- Uinti ja uintikaverit on parasta
- Löytöretkeilijä
- Harjoittelemaan oppiminen ja lajiharjoittelun määrän lisääminen
- Oman tien löytäminen
- Rajat-rakkaus ja pelisäännöt

C-valmennus

C -ryhmäläiset hankkivat kilpailulisenssin ja osallistuvat kauden aikana kilpailuihin.

Ryhmäläisten ikähaarukka on 13-15 vuotta.

Ryhmällä on harjoitukset 5-6 kertaa viikossa.

Avainasiat:

- Uinti ja uintikaverit on parasta
- Löytöretkeilijä
- Harjoittelemaan oppiminen ja lajiharjoittelun määrän lisääminen
- Oman tien löytäminen
- Rajat-rakkaus ja pelisäännöt

B-valmennus

B-ryhmäläiset hankkivat kilpailulisenssin ja osallistuvat kilpailuihin kauden aikana.

Ryhmäläisten ikähaarukka on 14-16 -vuotta ja lisäksi vanhempia toisen asteen opiskelijoita, joilla ei ole akatemiaa valinnaisena.

Ryhmällä on harjoitukset 6-7 kertaa viikossa.

Avainasiat:

- Yhdessä onnistuminen on upeaa
- Kaikki mahdollisuudet auki
- Ominaisuuksiin iskeminen
- Kokonaisuuteen keskittymien
- Kilpailemaan oppiminen
- Intohimoista pilkettä tekemisessä ja riittävästi haasteita
- Erikoistumien ja yksilöllisyys
- Päämäärä ja unelmat hahmottuvat

AKATEMIA

Akatemian uimarit hankkivat kilpailulisenssin ja osallistuvat kilpailuihin kauden aikana.

Akatemian uimarit ovat lukiolaisia ja toisen asteen opiskelijoita, jotka ovat valinneet akatemian jaksot valinnaisena. Ryhmässä harjoittelevat myös seuran aikuisuimarit.

Ryhmäläisten ikähaarukka on 16 vuodesta ylöspäin.

Akatemialaiset harjoittelevat 9-10 kertaa viikossa, joista kolme kertaa ovat akatemian tunteja.

Avainasiat:

- Tavoitteelliset urheilijat ja valmentajat
- Tekemisen kautta tuloksiin - analysoiden ja arvioiden
- Heittäytyen ja rajoja ylittäen
- Halu tehdä tarvittava
- Kokonaisuuteen keskittyminen
- Tulosten tekeminen oikealla hetkellä
- Vuorikiipeilijä
- Omistautuminen
- Voittamaan oppiminen
- Päämäärätietoisuus ja onnistuminen
- Unelmien pilkkominen päivittäiseen tekemiseen
- Urheilu elämän rikastuttajana
- Talous tasapainoon - elämän edellytys
- Toimintaympäristö kansainvälisellä tasolla
- Ammattimainen toiminta kaikilla osa-alueilla