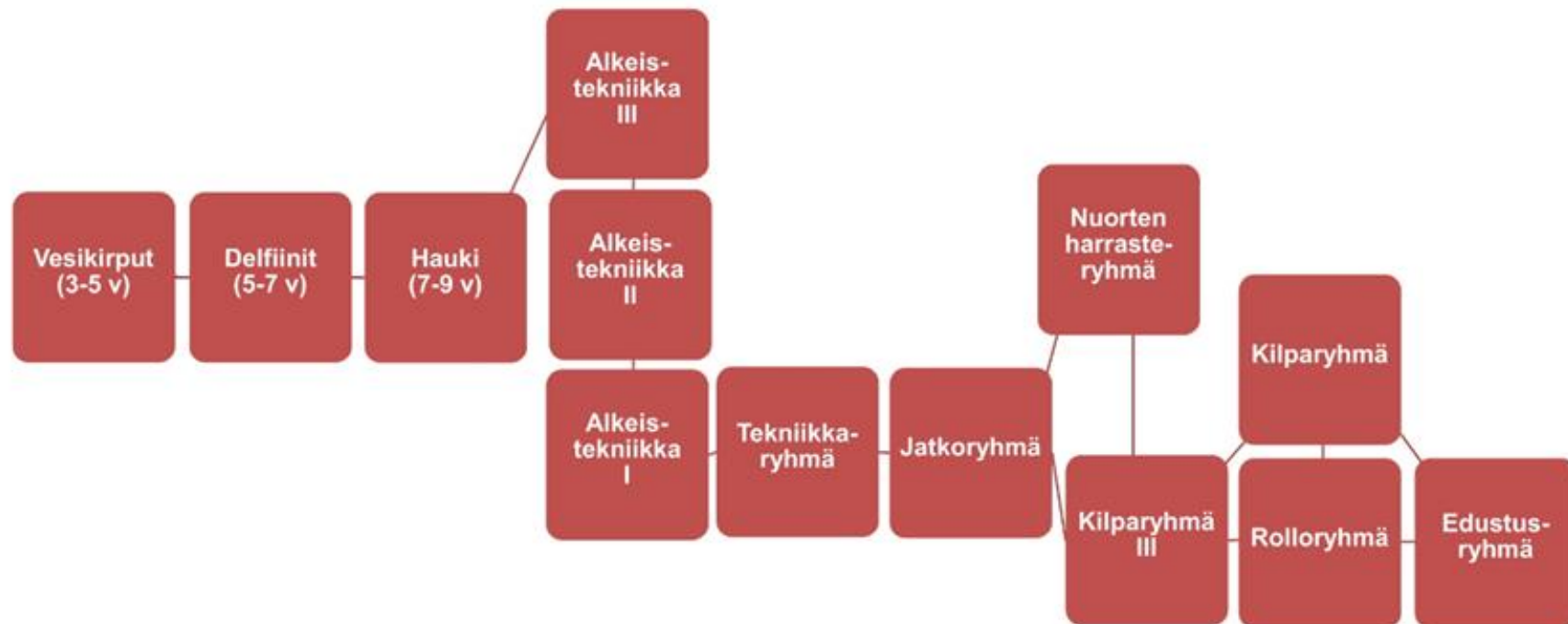


LAPSET JA NUORET



Kirput (3-5 v)

Ryhmän tavoitteena on veteen totuttautuminen ja mahdollisen vesipelon voittaminen. Ryhmässä edetään leikinomaisesti ja pyritään edistämään vesiturvallisuutta. Ryhmä soveltuu erityisesti ensimmäistä kertaa uimakouluun tuleville, uimataidottomille lapsille. Lapsi voidaan siirtää vesikirppu- ryhmästä delfiini- ryhmään, kun hän osaa kellua vatsallaan ja selällään ja lapsi liukuu veden alla muutaman metrin mittaisen matkan.

Delfiinit (5-7 v)

Ryhmän tavoitteena on, että lapsi luottaa veteen, uskaltaa liikkua eri tavoin vedessä ja hahmottaa oman kehon käyttöä vedessä. Lapsi voidaan siirtää delfiini- ryhmästä hauki- ryhmään, kun hän osaa uida vatsallaan ja selällään yhtäjaksoisesti 15-20 metriä.

Hauki (7-9 v)

Ryhmä on tarkoitettu Delfiini uimakoulun käyneille uinnista kiinnostuneille, joilla on jonkinlainen uimataito. Ryhmälle opetetaan alkeet rinta- vapaa- selkä- ja perhosuinnissa. Haukiryhmästä voi siirtyä alkeistekniikka- ryhmään, kun on opittu vapaa-, rinta- ja selkäuinnin tekniikka sekä 25 metrin mittainen yhtäjaksoinen uimataito.

Alkeistekniikkaryhmät

Ryhmät on tarkoitettu vesipedoille, jotka haluavat kehittää uimataitoaan. Lähtötasovaatimuksena on vähintään 25 metrin uimataito. Tavoitteena on oppia luonteva vapaauinnin, selkäuinnin ja rintauinnin

hallitseminen, sekä perhosuinnin alkeet. Kurssin jälkeen uimari osaa volttikäännöksen sekä starttihypyn. Alkeistekniikka-ryhmän tavoitteiden täytyessä uimari voi siirtyä tekniikkaryhmään. Alkeistekniikka- ryhmät kootaan tason mukaan.

Tekniikkaryhmä

Ryhmä on tarkoitettu uimareille, jotka haluavat edelleen kehittää uimataitoaan sekä ovat kiinnostuneita kilpauintitoiminnasta. Vaatimuksena on vähintään 100 metrin uimataito. Tavoitteena on oppia sujuvat vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuintitekniikat, eri uintilajien käännökset sekä lähtöhypyt. Tekniikkaryhmän tavoitteiden täytyttyä motivoitunut uimari voi siirtyä jatkoryhmään.

Jatkoryhmä

Ryhmä on tarkoitettu tekniikkaryhmän jatkoksi uimareille, jotka haluavat edelleen kehittää uimataitoaan sekä ovat kiinnostuneita kilpauintitoiminnasta. Vaatimuksena on vähintään 200 metrin uimataito. Jatkoryhmässä kehitetään jo opittuja uintitekniikoita ja pureudutaan entistä tarkemmin oleellisiin uinnin sujuvuuteen vaikuttaviin tekijöihin. Tavoitteena on oppia sujuvat vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuintitekniikat, eri uintilajien käännökset sekä lähtöhypyt. Jatkoryhmän tavoitteiden täytyttyä motivoitunut uimari voi siirtyä kilpa(III)ryhmään, joka antaa hyvän alun aktiiviseen kilpauintitoimintaan.

Kilparyhmä III

Ryhmä on tarkoitettu kilpauinnista kiinnostuneille. Tavoitteena oppia kilpauinnin säännöt sekä kehittää edelleen jokaisen uintilajin uintitekniikoita ja lähtöhypyjä. Kilpa III- ryhmäläiset osallistuvat lähialueella järjestettäviin kilpailuihin.

Kilparyhmä

Ryhmä on kilpa III- ryhmän tavoin tarkoitettu kilpauinnista kiinnostuneille. Tavoitteena on kehittää omaa uintia ja lähtöhypyjä sekä osallistua uintikilpailuihin.

Rolloryhmä

Ryhmä on tarkoitettu motivoituneille 10-12 vuotiaille tytöille ja 11-13 vuotiaille pojille. Rolloryhmässä tavoitellaan uimaliiton vuosittain asettamia aikarajoja ja ikäkausimestaruus- kilpailut ovat vuoden pääkilpailut.

Edustusryhmä

Ryhmä on tarkoitettu rolloryhmän tavoin motivoituneille uimareille, jotka pyrkivät kilpailemaan SM-kisoissa sekä ikäkausimestaruus- kilpailuissa.

Nuorten harrasteryhmä

Ryhmä on nuorille uinnin harrastajille suunnattu ryhmä. Ryhmässä saa tekniikkaopetusta ja vinkkejä omaan harjoitteluun. Ryhmä antaa uutta virtaa uintiharrastukseen niille, joille ovat jo tekniikat tuttuja.

AIKUISET



Aikuisten tekniikka-uimakoulu

Aikuisten tekniikka-uimakoulu on tarkoitettu vähintään 25 metrin uimataidon omaaville uinnin tekniikasta kiinnostuneille. Kurssilla käydään läpi alkeet rinta-, selkä- ja vapaauinnista.

Aikuisten harrasteryhmä

Aikuisten harrasteryhmä on aikuisille uinnin harrastajille suunnattu ryhmä. Ryhmässä saa tekniikkaopetusta ja vinkkejä omaan harjoitteluun. Tämä ryhmä antaa uutta virtaa uintiharrastukseen niille, joille ovat jo tekniikat tuttuja

Mastersryhmä

Mastersryhmä on tarkoitettu vahvan uintitaidon omaaville aikuisille uimareille. Ryhmässä saa ohjausta ja vinkkejä oikeaan uintitekniikkaan sekä kuntoa kohottavaan suoritukseen. Ryhmässä on mahdollisuus myös osallistua uintikilpailuihin.