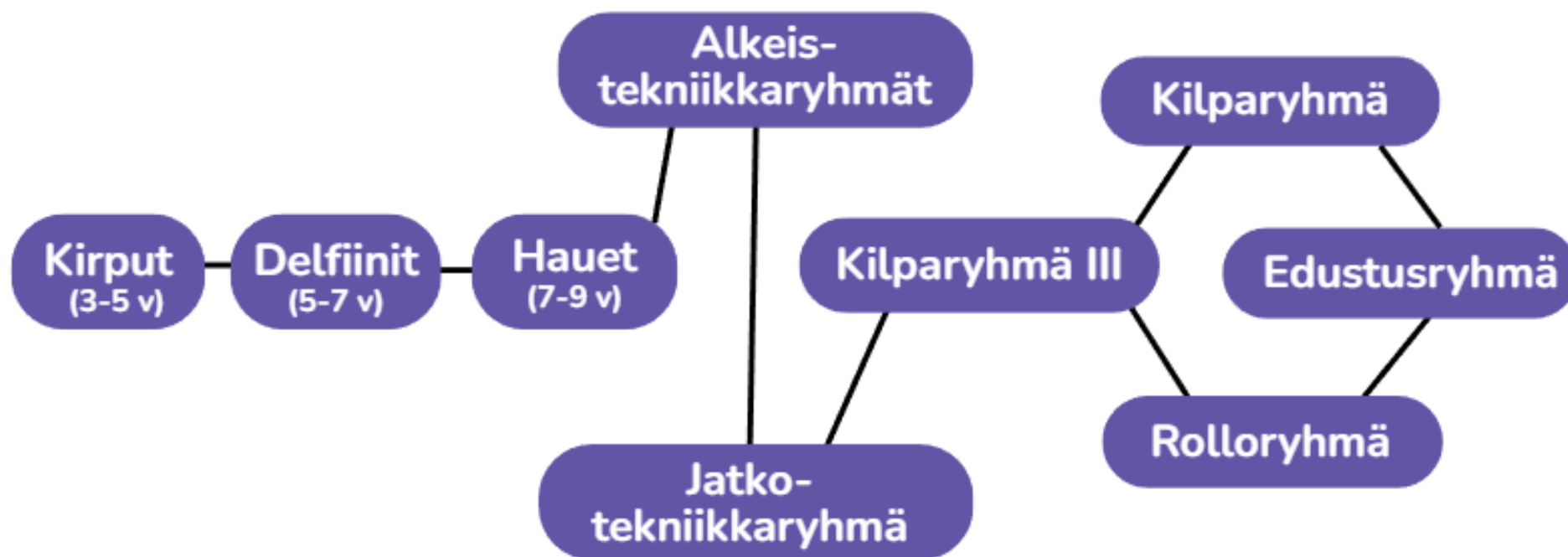




Lasten ja nuorten uimarinpolku





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 Kirppuryhmästä Delfiiniryhmään, 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 Delfiiniryhmästä Haukiryhmään, kun hän osaa uida vatsallaan supermiestä ja selällään alkeisselkää 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- ja selkäuinnissa.

Haukiryhmästä voi siirtyä Alkeistekniikkaryhmään, 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. Alkeistekniikkaryhmän tavoitteiden täytyessä uimari voi siirtyä Jatkotekniikkaryhmään. Alkeistekniikka-ryhmät kootaan tason mukaan.

Jatkotekniikkaryhmä

Ryhmä on tarkoitettu Alkeistekniikkaryhmän jatkoksi uimareille, jotka haluavat edelleen kehittää uimataitoaan sekä ovat kiinnostuneita kilpauintitoiminnasta. Vaatimuksena on vähintään 200 metrin uimataito. Jatkotekniikkaryhmässä 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. Jatkotekniikkaryhmän tavoitteiden täytyttyä motivoitunut uimari voi siirtyä Kilpa III-ryhmään, joka antaa hyvän alun aktiiviseen kilpauinti-toimintaan.



Kilparyhmä III

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

Kilparyhmä

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

Rolloryhmä

Ryhmä on tarkoitettu motivoituneille 10–13-vuotiaille uimareille. Rolloryhmässä tavoitellaan Uimaliiton vuosittain asettamia aikarajoja ja ikäkausimestaruuskilpailut ovat vuoden pääkilpailut.

Edustusryhmä

Ryhmä on tarkoitettu Rolloryhmän tavoin motivoituneille uimareille, jotka pyrkivät kilpailemaan SM-kisoissa sekä ikäkausimestaruuskilpailuissa.



Lue lisää:

Uimaliiton nettisivuilta löytyy lisätietoa ja ohjeita nuoren uintilajien harrastajan vanhemmille ja myös uimareille itselleenkin:

www.uimaliitto.fi/info/harrastuksena/vesipedon-vanhemmille/

Uimaliiton nettisivuilta löytyy tietoa vanhemmille mm. Uimaliiton jäsenseuroista ja niiden tarjoamista lajeista:

www.uimaliitto.fi/vanhemmalle/