

Swimming Club Rovaniemi

Aikuisten uintiryhmät kevät 2016

- Aikuisille tarkoitettut uintiryhmät tähtäävät uintitekniikoiden oppimiseen ja kehittämiseen.
- Harjoituksissa jokainen etenee tasollaan, myös tekniikkaharjoitteita muokataan yksilöllisesti sopiviksi.
- Osallistujat jaetaan taitotasojensa mukaan kahdeksi mahdollisimman tasaiseksi ryhmäksi. Helpottaa valmentajien työtä, sekä harjoitusten läpivientiä 😊

Ryhmien kuvailut

Ryhmä 1

- Lähdetään liikkeelle veteen totuttelusta ja perusasioista:
- Vedessä rentoutuminen
- Uintiasennot
- Hengitysharjoitukset
- Potkujen kautta vapaauintiin
- Muut uintilajit toiveiden mukaan

Ryhmä 2

- Vaatimuksena yhtenäinen yli 25m matka vapaauinnilla
- Kehitetään vapaauintia erilaisten harjoitteiden kautta ”tekniikka ei ole koskaan valmis”
- Muut uintilajit toiveiden mukaan
- Metrejä myös, mutta tekniikka ehdottomasti pääpainona