

# SWIMMING CLUB ROVANIEMI -AIKUISTEN UINTIRYHMÄT

- Aikuisille tarkoitettut uintiryhmät tähtäävät uintitekniikoiden oppimiseen ja kehittämiseen
  - Harjoituksissa jokainen etenee tasollaan, myös tekniikkaharjoitteita muokataan yksilöllisesti sopiviksi
- Harjoituksissa jätetään aikaa myös omatoimiseen uintiin

# 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
- ▶ Kehitetään vapauintia erilaisten harjoitteiden kautta ”tekniikka ei ole koskaan valmis”
- ▶ Muut uintilajit toiveiden mukaan
- ▶ Metrejä myös, mutta tekniikka ehdottomasti pääpainona