

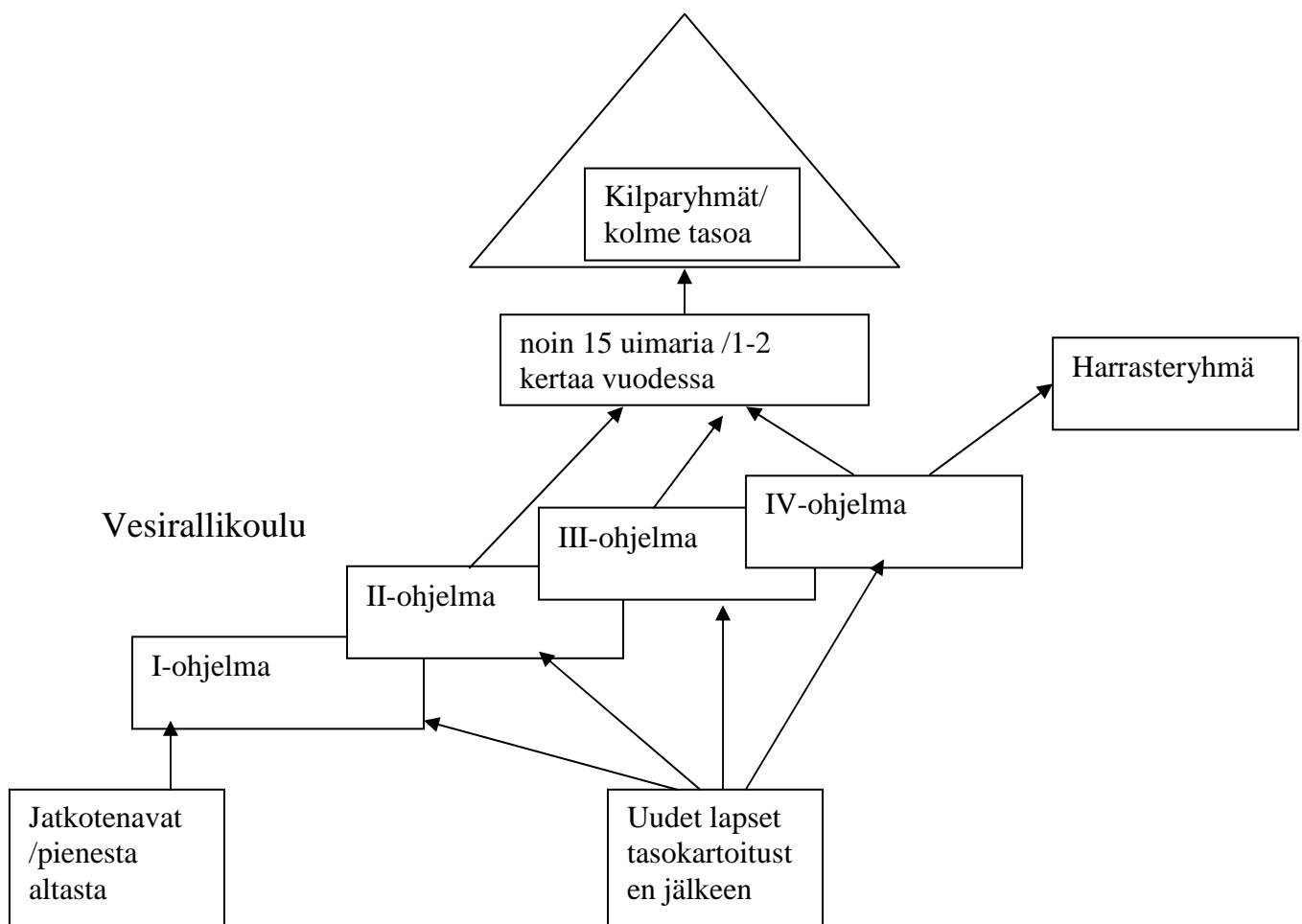
# Tekniikkauimakoulun (vesiralli) sisältö ja ohjeita

Päämääränämme on uinnin opetus.

Tavoitteemme:

1. Antaa mahdollisimman monelle lapselle mahdollisuus harrastaa uintia.
2. Opettaa oikeita uintitekniikoita sekä käänöksien ja starttien tekniikkaa.
3. Opettaa käyttäytymissääntöjä ja turvallisuutta uimahalleissa.

Lahden Uimaseuran uinninopetuksen ja valmennuksen tasot



Tekniikkakoulu jaetaan neljään eritasoiseen ryhmään. Kaikki neljä ryhmää harjoittelevat samaan aikaan. Harjoitukset kestävät noin 55min.

Eri tasojen tavoitteet:

1-ohjelma;

Liu'ut, sukellukset, vapaauinnin ja selkäuinnin potkut, 25m alkeisvapaauinti ja selkäuinti

2-ohjelma

Vapaa- ja selkäuinnin oikea tekniikka, käännökset, startit; 50m vapaa- ja selkäuinti

3-ohjelma

Rintauinnin ja perhosuinnin

oikea tekniikka, käännökset, 100m vapaauinti ja selkäuinti, 50m rintauinti

4-ohjelma

Vapaa-, selkä-, rinta-, perhosuinnin, sekauinti, oikea tekniikka, 50m-200m

### Ohjeita Tekniikkakouluun

- Uimarit itse vaihtavat vaatteet ja tulevat itsenäisesti altaan puolelle. Valmentajat eivät erikseen tule hakemaan lapsia pukuhuoneesta.
- Altaalle tullaan aina kuivana ja alkujumpan jälkeen mennään vasta suihkuun
- SUIHKUSSA PESEYDYTÄÄN ILMAN UIMAPUKUA

### **Tekniikkauimakoulun ohjelma**

Valmentajille on annettu ohjelma ja harjoitukset etenevät ohjelman mukaisesti. Jokaisen tasossa on omat tavoitteet ja päämäärät. Koko uimakoulun ohjelma on tarkoitus suorittaa kahden vuoden aikana. Uimarit siirtyvät seuraavaan ohjelmaan yhdessä ryhmän kanssa tai yksin, mikäli kehittyminen tapahtuu nopeammin muuhun ryhmään verrattuna. Siirtäminen toiseen ryhmän voidaan tehdä myös kesken kautta.

Kriteerit ryhmien kokoamiseen ovat seuraavat:

- Uimataito on kaikilla melkein sama.
- Uimarit viihtyvät ryhmässä ja pystyvät suorittamaan ohjelman.
- Minimi vaatimus 1.tason ryhmille on, että lapsi pärjää yksin isossa altaassa matalassa päässä, osaa toimia ryhmässä ja osa uida vähintään 10m jollain lailla.

Harjoituksissa uidaan allasta poikittain. Joka kolmas harjoituskerta uidaan pitkillä radoilla, jolloin matka on 25m. Uimakoulu on kerran viikossa: lauantaisin (lauantain ryhmät) ja sunnuntaisin (sunnuntain ryhmät).

Lahden Uimaseuran toiminta menee aina kausittain elokuusta toukokuuhun. Yksi kausi sisältää kaksi jaksoa, syysjakso ja kevätjakso. Yhteensä harjoituksia tulee noin 30 kertaa kauden aikana ja laskutus tapahtuu kaksi kertaa kaudessa (syys ja kevät)

Kun kausi alkaa syyskuussa, niin uimareilla on automaattisesti paikka koko kauden ryhmässä. Keväällä on mahdollisuus ennakoilmoittautua seuraavalle kaudelle. Jos uimari lopettaa kesken kauden, niin siitä täytyy aina ilmoittaa toimistoon.

Jakson ensimmäinen harjoitus on aina tasokartoitus. Uusille uimareille järjestetään lyhyt testi ja uimataidosta rippueen katsotaan, missä ryhmässä uimari aloittaa. Pienestä altaasta (jatkotenvaryhmistä) tulevat uimarit aloittavat automaattisesti 1.tason ryhmässä.

Jakson ohjelma on nähtävissä uimahallilla seuran ilmoitustaululla ja vanhemmilla on mahdollisuus tulla seuraamaan lasten edistymistä etukäteen sovitulla kerralla. Altaalle tullaan ilman ulkokenkiä tai suojat kenkien päällä. Muuten vanhemmat eivät saa tulla allastilaan seuraamaan harjoituksia.

Joulukuussa on perinteinen pikkujoulu, jolloin myös vanhemmat ja sisarukset ovat tervetulleita muukaan uimaan.

### **Mitä tekniikkauimakoulun jälkeen?**

Kerran kaudessa (kaksi kertaa vuodessa) pyrimme keräämään yhden uuden kilpailuryhmän, joka harjoittelee kolmesti viikossa.

#### **Kilparyhmän valintakriteerit:**

- Halu harjoitella enemmän ja osallistua kilpailuihin.
- Yksi ikäluokka kerrallaan (noin 8-9vuotiaat).
- Riittävä uimataito ja kyky toimia ryhmässä.
- Edellytyksiä kehitykseen.

Mikäli uimari kokeilun jälkeen ei halua jatkaa kilpailuryhmässä, hän voi palata takaisin samaan ryhmään tai johonkin toiseen tekniikkaryhmään milloin tahansa.

Uimarilla on mahdollisuus päästä kilpailuryhmään myös myöhemmin jos hänen uimataito vastaa kilpailuryhmän vaatimuksia ja kilpailuryhmässä on tilaa.

Jos uimari ei halua kilpailuryhmiin, hänellä on mahdollisuus jatkaa uintia harrasteryhmässä 4. tason jälkeen.

Uimaseuran harjoitusvuorot ovat rajalliset, joten emme voi valitettavasti luvata, että kaikki halukkaat pääsevät ryhmiin. Pyrimme kuitenkin tarjoamaan kaikille halukkaille mahdollisuuden uinnin harrastamiseen.

## **Kisailut**

Kauden lopussa (joulukuussa ja toukokuussa) pidetään uintikisailut. Silloin kaikki ryhmät tulevat saman aikaan ja uimarit kisailevat 10m, 25m, 50m tai 100m matkoissa. Kisailuissa pääpaino on voittaa itsensä, eikä muita uimareita. Ajat otetaan silti kaikilta ja niitä voi sitten seuraavalla kerralla koettaa parantaa. Kaikki kisailijat palkitaan. Jokainen uimari saa itse päättää, mitä lajia hän haluaisi uida, mutta valmentajat myös voivat auttaa valinnan tekemisessä.

## **Info**

Aina kauden alussa syksyllä järjestämme infotilaisuuden vanhemmille. Tilaisuus pidetään harjoitusten alussa uimahallin kahviossa. Vanhemmat voivat aina kysyä ryhmän valmentajalta miten lapsi on edistynyt.

Kaikki mahdollinen ilmoittelu ja informaatio on nähtävillä:

- Uimahallissa seuran ilmoitustaululla.
- Sähköinen jäsentiedote tarvittaessa
- Lapsille jaetaan tiedotteita
- kotisivuillamme [www.uinti.com](http://www.uinti.com)

Lisätietoa uimaseuran toimistosta:

[toimisto@lahdenuimaseura.fi](mailto:toimisto@lahdenuimaseura.fi)

puh: 752 1161