

Swimming Jyväskylä - Uimakoulujen lähtötasovaatimukset

Ryhmä:	Kurssin alussa lapsi osaa:	Tavoitteena oppia:
Vesipeuhula/ Varhaistaitoryhmä matala allas	-uskaltaa osallistua ryhmän ohjaukseen ilman vanhempaa -pärväjä ryhmän mukana	-luonteva vedessä liikkuminen -veteen puhallus -(sukellus) -korvien veteenlaitto -meritähtikellunta -esineiden poimiminen pohjasta
Pikkusammakot/ Alkeisryhmä lasten allas	-tarpeeksi pituutta (pää pinnalla syvässä päässä) -kykenee puhaltamaan veteen ja pystyy sukeltamaan ja poimimaan tavaroita pohjasta -rohkeutta laittaa korvat veteen / meritähtikellua -reipasta ja hyvää mieltä	-alkeisuintilajien oppiminen, myyräuinti, alkeiselkä -sukellus -selin/vatsallaan kellunnat
Isot Sammakot lasten allas	-n. 3m alkeisuintia jollain tyyllillä -uskaltaa sukeltaa ja laittaa kasvot veteen, osaa poimia esineitä lasten altaan pohjasta -osaa kellua vatsallaan/selällään	-liu'un alkeet (oikea liukuasento) -syvään veteen luottaminen -alkeisuimahypyt -10m uimataidon oppiminen alkeisuintityyleillä
Delfiinit/ Jatkouimakoulu 25m allas	-uskaltaa mennä uintisyvyiseen veteen -osaa alkeisuintilajeja 10m -osaa liu'un alkeet -kaikki kellunnat (meritähti/kilpikonna/liuku)	-hyppy veteen -uinti syvässä vedessä -liuku ponnistaen seinästä -uinti veden alla/sukellus -n. 25m uimataidon oppiminen
Vesiralli I syvä allas	-osaa liikkua syvässä vedessä- jollain uintityylillä n. 25m uimataito -uskaltaa sukeltaa -osaa liukua -uskaltaa hypätä veteen jalat tai pää edellä.	-potkut liukuen selällään / vatsallaan -ui kaikkia alkeisuintilajeja 25m -hyppy syvään veteen pääedellä -kuperkeikka eteen -tietämään eri uintilajit ja potkut



<p>Vesiralli II syvä allas</p>	<ul style="list-style-type: none"> -potkut liukuen selällään/vatsallaan -osaa kuperkeikan eteen -pää edellä hyppy -hallitsee potkujen alkeet -tietää eri uintilajit -osaa alkeisuintilajeja 25m 	<ul style="list-style-type: none"> -selkä, rinta- ja vapaauinnin alkeet -rintauinnin oikea potku -selkä-, perhos- ja vapaauinnin potkut -starttivyppy -uimaan jotain uintilajia 25m yhteen menoon
<p>Vesiralli III syvä allas</p>	<ul style="list-style-type: none"> -osaa kuperkeikan eteen -uskaltaa hypätä veteen pää edellä -hallitsee potkut -osaa selkä-, rinta- ja vapaauinnin alkeet -osaa kaikkien uintilajien potkut liukuen -jaksaa uida selkää, rintaa tai vapaauintia 25m yhtäjaksoisesti 	<ul style="list-style-type: none"> -eri lajien potkut liukuasennossa -selkä, rinta, ja vapaauinnin perustekniikat -pääedellähyppy reunalta / korokkeelta -kaikkien uintilajien potkut -50m uintia yhtäjaksoisesti -lähtö kyljellään seinästä
<p>Tekniikkakoulu syvä allas</p>	<ul style="list-style-type: none"> -osaa kuperkeikan eteen -uskaltaa hypätä veteen pää edellä -hallitsee eri lajien potkut -osaa selkä-, rinta- ja vapaauinnin perustekniikat -jaksaa uida 50m yhtäjaksoisesti 	<ul style="list-style-type: none"> -liuku veden alla vatsallaan -starttivyppy -perhosuinnin alkeet -nimmari-kellunta -kuperkeikka molempiin suuntiin + käänös
<p>Kilpauintikoulu syvä allas</p>	<ul style="list-style-type: none"> -osaa kuperkeikan eteen (ja taakse) -osaa nimmariin, kellunnanvatsallaan/selällään -starttivyppy reunalta tai korokkeelta -osaa perhos-, selkä-, rinta- ja vapaauinnin perustekniikat -jaksaa uida oikeilla uintityyleillä n. 50-100m yhtäjaksoisesti 	<ul style="list-style-type: none"> -liuku veden alla + delfiinipotkut -starttivyppy + liuku -100m sku oikeaoppinen suoritus -kaikki käänökset