

# LASTEN KESÄUIMAKOULUT

6.-10.6.2022

## **9.00, 10.00, 11.00 Vesivesselit "Osaan liikkua vedessä ilman tukea"**

Vesivesselleiden ryhmä on suunnattu kaikille 4-vuotiaille lapsille, jotka uskaltavat liikkua itsenäisesti altaassa, mutta eivät kasta vielä kasvojaan vedessä. Harjoittelemme uinnin alkeita, kuten veteen totuttelua, kastautumista, liukua ja puhalluksia/sukelluksia. Opetusaltaana on lasten allas.

## **12.00 Vesiveijarit "Osaan jo sukeltaa"**

Vesiveijareiden ryhmä on suunnattu kaikille 4-vuotiaille lapsille, jotka osaavat jo sukeltaa pinnan alle. Harjoittelemme uinnin alkeita, kuten liukua, potkuja, alkeisuinteja ja hyppyjä. Opetusaltaana on lasten allas.



# 13.-17.6.2022

## **9.00 & 11.00 KULTAKALAT "En uskalla vielä sukeltaa"**

Kultakalojen ryhmä on suunnattu kaikille 5-6 -vuotiaille lapsille, jotka eivät uskalla vielä sukeltaa. Harjoittelemme uinnin alkeita, kuten veteen totuttelua, kastautumista, liukua ja puhalluksia/sukelluksia. Opetusaltana on lasten allas.

## **10.00 & 12.00 MUSTEKALAT "Osaan liukua ja sukeltaa pinnan alle"**

Mustekalojen ryhmä on suunnattu kaikille 5-6-vuotiaille lapsille, jotka uskaltavat jo sukeltaa. Uimakoulussa kertaamme aikaisemmin opittuja taitoja, kuten sukelluksia, liukua ja potkua. Tämän lisäksi aloitamme alkeisuintien (myyräuinti, alkeisselkäuinti) harjoittelun. Opetusaltana on lasten allas.

## **11.00 DELFIINIT "Osaan uida 25 metriä kuntoaltaassa"**

Delfiinien ryhmä on suunnattu kaikille 7-9-vuotiaille lapsille, joilla on syvänpään lupa. Jatkoryhmässä kertaamme alkeisuintitekniikat ja tutustumme uusiin tekniikoihin, kuten krooliuinti, selkäkrooli ja rintauinti. Harjoittelemme viikon aikana myös vesipelastustaitoja.



## **12.00 UINNIN TAITORYHMÄ "Olen melkoinen vesipeto"**

Uinnin taitoryhmässä uimari suoriutuu sujuvasti 50 metrin uintiosuudesta. Viikon aikana tavoitteenamme on viimeistellä uintitekniikoita sekä perehtyä vesipelastukseen.

## **13.00 HAIKALAT "Osaan uida 5-10 metriä alkeisuintityylillä"**

Haikalojen ryhmä on suunnattu kaikille 7-9-vuotiaille lapsille, joilla on jo alkeisuimataito. Uimakoulussa kertaamme alkeisuinnit ja tutustumme uusiin uintitekniikoihin, kuten krooliuintiin ja selkäkrooliin. Opetusaltaana on lasten allas ja kuntoallas.

**ILMOITTAUTUMINEN ALKAA 30.5. klo 8.00 osoitteessa:**

**[pyhajarvi.fi/uimakoulut](http://pyhajarvi.fi/uimakoulut)**

**Ongelmatilanteissa yhteydenotot: 044-445 7640**

**Nähdään altaalla!**

