

Helsingin Uimarit ry:n tekniikkakurssit kevätkaudella 2012.  
paikka: SYK, Helsingin Suomalainen Yhteiskoulu, Haaga,  
Isonnevantie 8

### **Maanantaisin**

Tekniikkakurssi 2

klo 17.40-18.20 19.3. – 21.5. (9.4 & 30.4. ei kurssia!) 8krt

Kurssimaksu 75€

Tekniikkakurssi 1

klo 18.20-19.00 19.3. – 21.5. (9.4 & 30.4. ei kurssia!) 8krt

Kurssimaksu 75€

### **Sunnuntaisin**

Vapaauintikurssi

klo 12-12.45 18.3. – 13.5. (8.4 ja 6.5 ei kurssia!) 7krt

Kurssimaksu 68€

Tekniikkakurssi 1

klo 12.45-13.30 18.3. – 13.5. (8.4 ja 6.5 ei kurssia!) 7krt

Kurssimaksu 68€

Kurssimaksut sisältävät sisäänpääsyn uimahalliin. Unisport  
kausikorteilla opiskelija-alennukset: maanantai 70€, sunnuntai 63€.

Ilmoittautumiset:

Tuomo Kilpikivi, tuomo.kilpikivi(at)helsinki.fi

Ilmoita nimesi, kurssi mille haluaisit ilmoittautua, puh. numerosi ja  
osoitteesi. Ilmoittautumalla sitoudut maksamaan kurssimaksun.

Tekniikkakurssi 1: Kurssille osallistujan tulee osata uida n. 100m.  
Kurssilla keskitytään oikean uintitekniikan opettelemiseen erilaisin  
harjoituksin ja käydään läpi rintauinnin, vapaauinnin ja selkäuinnin  
perustekniikat. Lisäksi opetellaan oikea vartalon asento, hengitys,  
potkujen ja käsivetojen liikeradat sekä niiden rytmittäminen. Kurssi  
on hyvä pohja omatoimiseen  
harjoitteluun.

Tekniikkakurssi 2: Kurssilla kerrataan Tekniikkakurssin 1.  
taitoharjoitteita. Lisäksi syvennetään uintitekniikkaa vapaa-, rinta-,  
selkä- ja perhosuinnissa sekä niiden käännöksissä.

Vapaauintikurssi: Kurssille osallistujan tulee osata uida n. 100 m  
jollain uintityylillä. Kurssilla keskitytään pelkästään "krooliin" eli  
vapaauintiin. Käsiteltäviä asioita ovat mm. oikea uintiasento,  
potkujen ja käsivetojen liikeradat sekä niiden rytmittäminen,  
hengitystekniikka ja otteen saaminen vedestä. Lisäksi käsitellään  
pitkän ja lyhyen matkan vapaauintitekniikoiden erityispiirteitä.