



SUOMEN UIMALIITTO



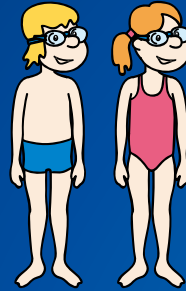
SUOMEN
UIMALIITTO
suosittelee



VESI TAITURIKSI

uimaseurassa

Tervetuloa Vesitaituriksi!



Uimaseurassa voit harrastaa uintia ja vesiliikuntaa vauvasta vaariin. Uimaseurojen ohjaajat ovat koulutettuja ja he osaavat ohjata lapsiryhmiä monipuolisesti, turvallisesti ja innostavasti. Uimaseurojen uinninopetus tähtää monipuoliseen uimataitoon, vesitaituruuteen, sekä elinikäisen kipinän syttymiseen vesiliikuntaa kohtaan. Eri ikäisille lapsille suunnatuilla kursseilla tarjotaan elämyksiä ja kokemuksia kaikista uintiurheilun lajeista, niin uinnista, uimahypyistä, taitouinnista kuin vesipallostakin. Kannattaa tutustua oman uimaseuran tarjontaan ja perehtyä kurssien sisältöihin ja tavoitteisiin.

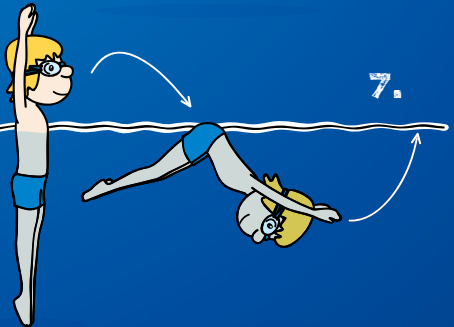
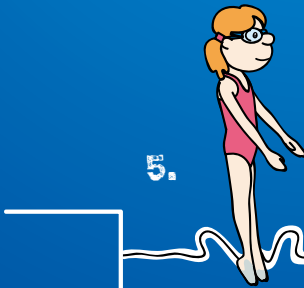
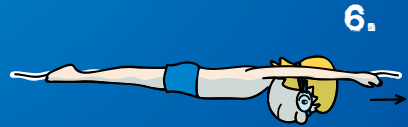
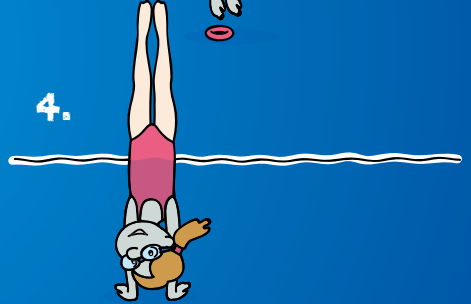
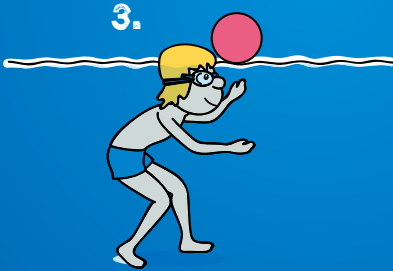
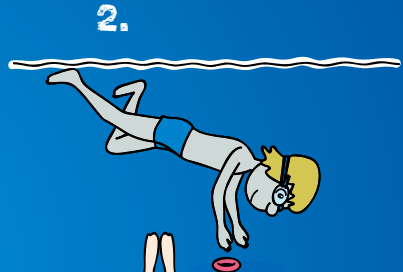
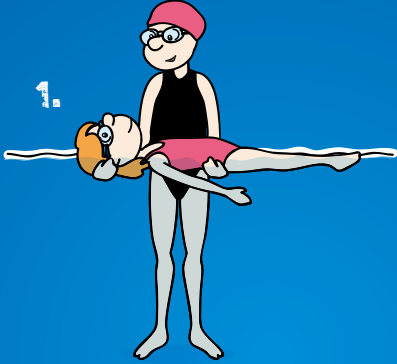
Vanhemmat veteen

Uinti on mitä parhaita perheliikuntaa, jota voi yhdessä harrastaa niin altaassa kuin avovedessä. Lapsena opitut monipuoliset vedessä liikkumisen taidot ja hyvä uimataito luovat turvallisen pohjan vesiliikunnan harrastamiselle. Vanhempien oma esimerkki ja kannustus uintia ja uimataittoa kohtaan ovat ensiarvoisen tärkeitä lapselle. Vanhemmat voivat itsekkin hankkia lisäoppia uimiseen, uimaseurat järjestävät aikuisille opetusta uimakouluista tekniikkaryhmiin saakka, ja opetusta löytyy myös uimahyppyjen parissa.

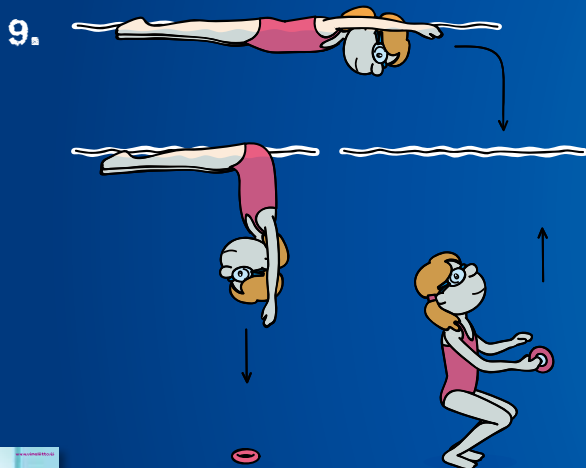
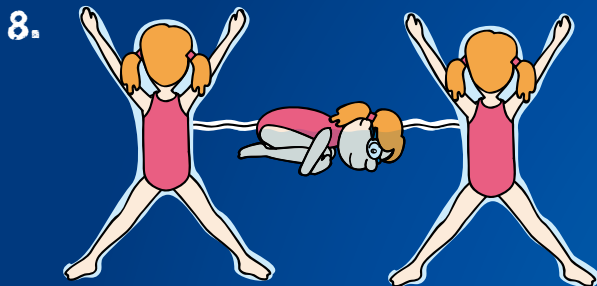


Koko perhe uimaan. Onnistuttko kuvien tehtävissä?

1. Selinkellunta tuettuna
2. Esineen ottaminen rinnansyvyisestä vedestä
3. Pallon kuljettaminen otsalla työntäen
4. Käsinseisonta
5. Hyppy uintisyvyiseen veteen
6. Liuku vatsallaan
7. Delfiinihyppyllä sukellus pohjaan



8. Tuikkiva tähti: kellunnat meritähti – kilpikonna – meritähti
9. Liuku pinnalla, vartalon taitto ja esineen sukeltaminen pohjasta



Uimaseurat voivat halutessaan käyttää Uimaliiton materiaalia toiminnassaan. Vihkosista löytyy myös vinkejä ja ideoita vanhemmille siitä, mitä lapsen kanssa voi vedessä tehdä. Tarrat, pinssit ja mitali palkitsevat lasta uimataidon kehittyessä.

Lisää tietoa oman uimaseurasi lisäksi:
uimaliitto.fi