



Yleistä tekniikoiden opettamisesta

- paljon toistoja
- paljon palautetta (jämäkkää ja vähän kerralla)
- tyylejä on monenlaisia, oma tapa pitää löytää
- älä aliarvioi mielikuvien ja sanojen voimaa (esim. lennokasta, hempeää)
- ydinkohdat kuntoon - ei pelkästään yksityiskohtien viilaamista
- opeta tuntemaan ero eri tapojen välillä
 - käytä kontrasti harjoittelua (esim leveä veto vrt kapea veto)
 - pienimmille kuitenkin opetetaan ensin vain oikein, jotta tekniikka ei mene väärin
- merkitystä on myös sillä, miten valmentaja näyttää tekniikat (katso peilistä miltä omasi näyttää)
- esimerkin voima: näyttäminen altaassa (muut uimarit, valmentajat) tai videolta
 - huomioi uimarin taso. Lapselle usein huippua esittävän uimarin videota parempi voi olla edistyneen uimarin tekniikkavideo
- tekniikoita on hyvä harjoitella myös kuivalla ja vaikka peilin edessä ryhmänä

Drillien uittaminen harjoituksissa

- kerro miksi mitäkin drilliä tehdään
- riittävän lyhyissä pätkissä (esim. 15drill+10u tai 30drill+20u)x4-6+ välissä uintia
- liitettynä aina oikeaan uintiin
- vaihtelee vauhteja
- käytä välineitä avuksi (varsinkin räpylät isoksi avuksi)