



Someron Esa, uimarinpolku

Uintiharrastus lapsille, nuorille sekä aikuisille

Uintia voi harrastaa itselleen sopivalla tavalla, yksin tai ryhmässä sekä oman tavoitteensa mukaan. Se on ihanteellinen laji niin vasta-alkajalle kuin kokeneellekin konkarille, aina lasten uimakoulusta kansalliselle huipulle asti.

Uinti soveltuu hyvin yhteen myös muiden harrastuksien kanssa. Meillä uintiharrastus on mahdollista lapsesta aikuisikään – omien mahdollisuuksien sekä tavoitteiden mukaan.

Masters

Perustekniikan omaaville aikuisille tarkoitettu uintiryhmä

Kilpauinti

Kilpailemiseen tähtäävää tavoitteellista uintiharjoittelua

Harrasteuinti / Tekniikkaryhmä

Tietyn taitotason omaaville lapsille ja nuorille suunnatut uintiryhmät

Tekniikkaralli

9-12 vuotiaalle uimarin aluille tarkoitettu uintitekniikkakurssi

LifeSaversClub

Yli 7 vuotiaalle tarkoitettu hengenpelastuskurssi

Vesiralli

7-10 vuotiaalle lapsille suunnattu ohjattu uinnin monipuolisuuskurssi

Lapsi/Aikuinen

1-3 vuotiaat lapset tutuvat vesielementtiin

Vesitaiturit

3-7 vuotiaalle lapsille suunnattua ohjattua uintitoimintaa

Uimaliiton uimarinpolku: <https://pisara.uimaliitto.fi/suomeksi/Esittely/Urheilijalle/Uimarinpolku/tabid/3111/Default.aspx>

www.someronesa.fi/uinti/

Lapsi/Aikuinen ryhmässä 1 – 3 vuotiaat lapset tutustuvat vesielementtiin. Tarkoituksena on antaa lapselle positiivisia kokemuksia vedestä leikin ja turvallisen aikuisen kanssa.

Vesitaiturit on 3 – 7 vuotiaille lapsille suunnattua uintitoimintaa. Tavoitteena on oppia hyppäämään isoon altaaseen ja uimaan siellä 25 metriä. Vesitaiturit on jaettu kolmeen tasoon – Vesikirppu, Vesikilpikonna, Vesimyyrä.

Vesiralli on 7 – 10 vuotiaille lapsille suunnattu uinnin monipuolisuuskurssi. Se on tehty tukemaan ja auttamaan lapsen kasvua uintirassatukseen. Vesiralli on jaettu neljään ryhmään. Sammakko ja Kala-kursseilla harjoitellaan uintimuotojen kannalta tärkeitä ja olennaisia asioita, kuten hengitystä kehon hallintaa sekä erilaisia temppuja ja taitoja. Norppa ja Delfiini-kursseilla harjoitellaan kokonaisvaltaisia suorituksia kuitenkin unohtamatta monipuolisuutta sekä hauskuutta.

Tekniikkaralli on suunnattu 9-12 vuotiaille uimarin aluille. Tavoitteena olisi kehittää uintitekniikkaa niin, että lapsi oppii uimaan jokaista uintimuotoa. Lapsen liikkua monipuolisesti vedessä, kehittyä hänen luottamuksen veteen ja samalla hänestä tulee taitava vedessä liikkuja.

LifeSaversClub on tarkoitettu uimataitoisille 8-15 vuotiaille lapsille ja nuorille. Tavoitteena on oppia toimimaan vedessä oikein sekä kunnioittamaan vesielementtiä. Pelastusharjoitusten ohella tähdätään myös hyvään uimataitoon sekä kestävyYTEEN.

Tekniikkaryhmä on erinomainen mahdollisuus jatkaa uintiharrastusta Vesi- ja Tekniikkarallin jälkeen. Ryhmässä jatketaan uintitekniikan hiomista sääntöjen edellyttämälle tasolle. Tekniikkaryhmän perusta on aina yleis-, vesi- ja lajitaitavuus.

Harrasteryhmä sopii erinomaisesti yhteen myös muiden harrastusten kanssa. Ryhmässä pidetään hauskaa ja opitaan lisää eri uintimuodoista.

Kilpauinti on kilpailamiseen tähtäävää tavoitteellista uintiharjoittelua. Harjoittelu suunnitellaan yksilöidysti ja se toteutetaan aina uimarin omien tavoitteiden mukaan. Ryhmän tavoitteena osallistuminen Rollo- ja IKM-kilpailuihin.

Someron Esa tarjoaa uimareilleen **ohjattua oheisharjoittelua** vähintään kerran viikossa. Lisäksi seura kustantaa yläkouluikäisille aktiiviharrastajille kuntosalirannekkeet.

Seuramme **kasvatukselliset periaatteet**: Yhdessä tekeminen, ryhmässä toimiminen, tasa-arvo, terveelliset elämäntavat, erilaiset kokemukset ja tunnetilat harjoitus- ja kilpailutilanteissa.

Millä perustein **siirtyminen ryhmissä** tapahtuu: Uimarin halu ja motivaatio, valmentajien näkemys ja keskustelu huoltajien sekä uimarin kanssa, uimarin taitotaso, ryhmien taso ja koostumus.

Valmennuksen linjasta vastaa seuran Valmennuspäällikkö/Vastuuvalmentaja. Valmennuspäällikkö keskustele linjauksista muiden valmentajien sekä ohjaajien kanssa, ja raportoi muutostarpeista tarvittaessa seuran hallitukselle.