

Joensuun Uimaseuran

Aikuisten uinnin tekniikkakurssit

SYKSY 2019

Kurssit on tarkoitettu kuntouimareille, jotka haluavat oppia oikeanlaisia uintitekniikoita sekä saada vaihtelua itsenäiseen kuntouintiin.

Vapaauintin tekniikkakurssi aikuisille 5 krt, 65 €

Kurssilla harjoitellaan vapaauintin tekniikkaa: oikeaa hengitystekniikkaa, uintiasentoa, potkua, käsivetoa, sekä oikeaa rytmitystä ja kokonaissuoritusta. Kurssilla voidaan harjoitella vapaauintin käännöstä.

Lähtötasovaatimus: vähintään 100 m yhtäjaksoinen uimataito

1. ryhmä kokoontuu sunnuntaisin 1.9. - 29.9. Vetrealla klo 13.00 - 14.00
2. ryhmä kokoontuu sunnuntaisin 10.11. - 8.12. Vetrealla klo 13.00 - 14.00 (viim. kokoontuminen poikkeuksellisesti tässä ryhmässä Vesikolla klo 16.40-17.40)

Rintauinnin tekniikkakurssi aikuisille 4 krt, 55 €

Kurssilla harjoitellaan rintauinnin tekniikkaa: oikeaa hengitystekniikkaa, uintiasentoa, potkua, käsivetoa, sekä oikeaa rytmitystä ja kokonaissuoritusta. Kurssilla voidaan harjoitella rintauinnin käännöstä.

Lähtötasovaatimus: vähintään 100 m yhtäjaksoinen uimataito

- ryhmä kokoontuu sunnuntaisin 6.10. - 3.11. Vetrealla klo 13.00 - 14.00

Uinnin tekniikkakurssi aikuisille 7 krt, 85 €

Kurssilla opetellaan kolmen uintilajin (vapaa-, rinta-, selkäuintin) tekniikoiden perusteita. Kurssin aikana käydään läpi uinnin hengitystekniikkaa, uintiasentoja, potkuja, rytmiä ja kokonaissuorituksia.

Lähtötasovaatimus: vähintään 50 - 100m yhtäjaksoinen uimataito (tyyli vapaa).

1. ryhmä kokoontuu sunnuntaisin 1.9. - 13.10. Vetrealla klo 14.00 - 15.00
2. ryhmä kokoontuu sunnuntaisin 27.10. - 8.12. Vetrealla klo 14.00 - 15.00 (viim. kokoontuminen poikkeuksellisesti tässä ryhmässä Vesikolla klo 16.40-17.40)

Ryhmiiin otetaan maksimissaan 12 henkilöä ja kurssi toteutuu, jos ilmoittautuneita on vähintään 6.

Ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 14.8. klo 9.00
osoitteessa www.jous.fi -> kohdasta ilmoittautuminen

Lisätietoja: www.jous.fi / 044-0991907

