



Joensuun Uimaseuran

VESIRALLIT

SYKSY 2019



Mitä Vesiralli on?

Kursseilla käydään läpi kaikkien uintiurheilumuotojen perusteita. Vesipallo, uimahypyt sekä uintitekniikat (vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuinti) tulevat lapselle tutuksi kurssin aikana. Tavoitteena on haastaa lasta liikkumaan vedessä mahdollisimman monipuolisesti. Taidon ja tekniikan harjoittelua painotetaan, mutta myös ketteryys ja monipuolisuus on vahvasti otettu huomioon.

Vesiralli 1 on tarkoitettu 6-10 -vuotiaille lapsille, jotka osaavat uida 25 metriä yhdellä lajilla sekä vähintään 15 m toisella lajilla.

Vesiralli 2 on tarkoitettu 6-10 -vuotiaille lapsille, jotka osaavat uida 50 metriä.

Vesiralli 3 on tarkoitettu 7-10 -vuotiaille lapsille, jotka osaavat uida 100 metriä.

Vesiralli kestää pääsääntöisesti 1 1/2 vuotta ja sinä aikana suoritetaan osiot 1, 2 ja 3.

Lapsi etenee kurssilta eteenpäin, kun hän on suorittanut tarvittavista tehtävistä.

Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa lauantai aamuisin Vesikon hyppyaltaassa tai sunnuntai iltapäivisin Rantakylän / Vesikon / Vetrean 25 metrin altaalla.

Opetusaika on 40 min/ryhmä ja opetuskertoja tulee 13 + vesirieha (31.8. - 15.12.)

Hinta on 110 euroa + 15 euroa seuranjäsenmaksu/lapsi. Hintaan sisältyy korkein suoritettu uintimerkki + todistus.

Ilmoittautuminen alkaa tiistaina 13.8. klo 9.00
osoitteessa www.jous.fi -> kohdasta ilmoittautuminen

Lisätietoja www.jous.fi / 044-0991907