



# Joensuun Uimaseuran

# VESIRALLIT

## KEVÄT 2018



### **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 suoriutunut 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 (12.1. - 28.4.)

Hinta on 110 euroa + 15 euroa seuranjäsenmaksu/lapsi.

Hintaan sisältyy korkein suoritettu uintimerkki + todistus.

**Ilmoittautuminen alkaa tiistaina 18.12. klo 9.00**

**osoitteessa [www.jous.fi](http://www.jous.fi) -> Seuramappi (Ilmoittautumisohjelma on muuttunut!)**

Suosittellemme tutustumista etukäteen ilmoittautumisohjeisiin -> [www.jous.fi](http://www.jous.fi) -> Ajankohtaista

Lisätietoja (ei ilmoittautumisia): [www.jous.fi](http://www.jous.fi) tai 044-0991907