

Joensuun Uimaseuran

Aikuisten uinnin tekniikkakurssit

KEVÄT 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.

Lähtötaaso vaatimus: vähintään 100 m yhtäjaksoinen uimataito

1. ryhmä kokoontuu sunnuntaisin 13.1. - 10.2. Vetrealla klo 12.00 - 13.00
2. ryhmä kokoontuu sunnuntaisin 24.3. - 28.4. Vetrealla klo 12.00 - 13.00

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.

Lähtötaaso vaatimus: vähintään 100 m yhtäjaksoinen uimataito

- ryhmä kokoontuu sunnuntaisin 17.2. - 17.3. Vetrealla klo 12.00 - 13.00

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.

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

1. ryhmä kokoontuu sunnuntaisin 13.1. - 24.2. Vetrealla klo 13.00 - 14.00
2. ryhmä kokoontuu sunnuntaisin 10.3. - 28.4. Vetrealla klo 13.00 - 14.00

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

Ilmoittautuminen alkaa torstaina 20.12. klo 9.00

osoitteessa www.jous.fi -> Seuramappi (Ilmoittautumisohjelma on muuttunut!)

Suosittellemme tutustumaan etukäteen ilmoittautumisohjeisiin -> www.jous.fi -> Ajankohtaista

Lisätietoja: www.jous.fi / 044-0991907

