

	TEKNIikka 4	JATKOTEKNIikka	KILPAUINTIKOULU	ROLLO- ja IKM- RYHMÄT	KAKKOSRYHMÄT	YKKÖSRYHMÄT
AVAINASIAT	Monipuoliset taidot vedessä	Monipuoliset taidot vedessä ja lajitekniikat kokonaisuuksina	Taitoharjoittelu vedessä jatkuu, nopeusharjoittelu	Taidot, nopeus, aerobinen kestävyys	Valmistaudutaan kovempaan harjoitteluun	Päälajin mukainen eriytetty harjoittelu
HARJOITUSMÄÄRÄT ALTAASSA /VKO	1 kerta viikossa 45min /harjoitus	2 kertaa viikossa 45min /harjoitus	3 kertaa viikossa 45-60min /harjoitus	4->6 kertaan viikossa 60->90min /harjoitus	6-7 kertaa viikossa 60-120min /harjoitus	8-10 kertaa viikossa 90-120min /harjoitus
FYYSISET OMINAISUUDET	- koordinaatio ja taito	- koordinaatio ja taito - nopeus	- koordinaatio ja taito - nopeus	- koordinaatio ja taito - nopeus - aerobinen kestävyys monipuolisilla ja ryhmälle sopivan pituisilla harjoitteilla, myös kovempaa uintia voidaan kokeilla - vesivoimaharjoittelua	- koordinaatio ja taito - kovempaan aerobiseen ja anaerobiseen kestävyysharjoitteluun totutellaan - Nopeus - vesivoimaharjoittelu aloitetaan välineillä	- päälajin mukaiset kestävyys- ja nopeuskestävyysominaisuudet - nopeus - päälajin mukaiset vesivoimaominaisuudet
TAIDOT ALTAASSA	- kellunta ja vartalon asento - vartalon liike, rullaus ja aaltoliike - uintilajit kokonaisuuksina - potkutekniikat - liukuasento ja seinästä ponnistaminen - hyppyjen ja käännösten kokeilu monipuolisesti	- vartalon asento - vartalon liike, rullaus ja aaltoliike - uintilajit kokonaisuuksina - käsivetojen liikeradat - potkutekniikat - ote veteen (sculling) - liukuasento ja seinästä ponnistaminen - startit ja käännökset sääntöjen mukaan	- vartalon asento, liike, rullaus ja aaltoliike - uintitekniikat sääntöjen mukaan - uintitekniikat kokonaisuuksina - käsivetojen liikeradat - potkutekniikat - ote veteen - liukuasento ja seinästä ponnistaminen - startit ja käännökset	- jatketaan monipuolisesti perustaitojen kehittämistä - yksityiskohtaisempi tekniikkaharjoittelu	- monipuolinen taitoharjoittelu jatkuu - tekniikkaharjoittelu uimareiden tarpeiden mukaan	- monipuolinen taitoharjoittelu jatkuu - tekniikkaharjoittelu uimareiden tarpeiden mukaan
TAIDOT KUIVALLA	Monipuoliset liikunnalliset perustaidot	Monipuoliset liikunnalliset perustaidot	Monipuoliset liikunnalliset perustaidot Keskivartalon ja lapatuen hallinta	Perustaitojen lisäksi lajiin liittyviä ja voimaharjoittelun mahdollistavia taitoja Keskivartalon ja lapatuen hallinta	Perustaitojen lisäksi lajiin liittyviä ja voimaharjoittelun mahdollistavia taitoja Keskivartalon ja lapatuen hallinta	Perustaitojen lisäksi lajiin liittyviä ja voimaharjoittelun mahdollistavia taitoja Keskivartalon ja lapatuen hallinta
LIKKUVUUSHARJOITTELU	Opetellaan uimareille tärkeimmät liikkuvuuskohteet -Nilkat -Olkapäät ja hartiat -Rintaranka	Kehitetään uimareille tärkeimpiä liikkuvuuskohteita omatoimisesti ja harjoituksissa -Nilkat -Olkapäät ja hartiat -Rintaranka	Kehitetään uimareille tärkeimpiä liikkuvuuskohteita omatoimisesti ja harjoituksissa -Nilkat -Olkapäät ja hartiat -Rintaranka	Kehitetään liikkuvuutta monipuolisesti muistaen uimarille tärkeimmät kohteet. Viimeistään nyt opetellaan tärkeimmät asiat ja toteutetaan omatoimisesti	Kehitetään liikkuvuutta monipuolisesti muistaen uimarille tärkeimmät kohteet Osataan tärkeimmät asiat, joten omatoimisuus tärkeää	Kehitetään liikkuvuutta monipuolisesti muistaen uimarille tärkeimmät kohteet Osataan tärkeimmät asiat, joten omatoimisuus tärkeää
OHEISHARJOITTELU	-Muita lajeja monipuolisesti ja paljon -Opetellaan jumppaamaan ennen harjoitusta - Liikuntasuositus 2-3 tuntia päivässä	-Muita lajeja monipuolisesti ja paljon -Opetellaan jumppaamaan ennen harjoitusta - Liikuntasuositus 2-3 tuntia päivässä	-Muita lajeja monipuolisesti ja paljon -Opetellaan jumppaamaan ennen harjoitusta -Aerobista harjoittelua, kuten hiihtoa tai juoksua omaehtoisesti - Liikuntasuositus 2-3 tuntia päivässä	-Aerobista harjoittelua, kuten hiihtoa ja juoksua harjoituksissa tai omaehtoisesti -Voimaharjoitteluun tutustutaan kehonpainolla ja opetellaan liikeratoja välineillä -Jumpataan omatoimisesti ennen harjoitusta - Muiden lajien harrastaminen on suositeltavaa	-Aerobista harjoittelua, kuten hiihtoa ja juoksua harjoituksissa tai omaehtoisesti. -Voimaharjoittelu aloitetaan -Jumpataan omatoimisesti ennen harjoitusta - Muiden lajien harrastaminen on mahdollista	-Aerobista harjoittelua, kuten hiihtoa ja juoksua harjoituksissa tai omaehtoisesti. -Voimaharjoittelua tehostetaan uimarin tarpeiden mukaan -Jumpataan omatoimisesti ennen harjoitusta - Muiden lajien harrastamista mietitään uimarin tarpeiden mukaan

KILPAILEMINEN	Tekniikkakoulun kisat Kilpailemisesta nauttiminen	Tekniikkakoulun kisat ja seuran sisäiset kilpailut epävirallisesti Kilpailemisesta nauttiminen	Lisenssin hankkiminen ja ensimmäiset viralliset sekä ulkopuoliset kilpailut Kilpailemisen opettelu	Kilpailukalenterin mukaisesti Pääkilpailut ROLLOT/ IKM	Kilpailukalenterin mukaisesti Pääkilpailut IKM/NSM	Kilpailukalenterin mukaisesti Pääkilpailut IKM/NSM/SM tai kansainväliset kilpailut
PSYKKISET TAIDOT	Liikunnan ilo Voittamisen ja häviämisen oppiminen Yhteistyö- ja ryhmätaidot	Liikunnan ilo Voittamisen ja häviämisen oppiminen Yhteistyö- ja ryhmätaidot	Liikunnan ilo Voittamisen ja häviämisen oppiminen Yhteistyö- ja ryhmätaidot	Tunteiden säätely Itseluottamus Määrätietoisuus Vastoinkäymisten sieto Usko omiin mahdollisuuksiin Yhteistyö- ja ryhmätaidot	Kilpailutilanteen hallinta ja säätely Tunteiden säätely Itseluottamus Määrätietoisuus Vastoinkäymisten sieto Usko omiin mahdollisuuksiin	Kilpailutilanteen hallinta ja säätely Tunteiden säätely Itseluottamus Määrätietoisuus Vastoinkäymisten sieto Usko omiin mahdollisuuksiin
PSYKKINEN VALMENNUS	Turvallinen ryhmä Onnistumisen kokemuksia Tehtäväsuuntautuneisuus Kasvun ajattelutapa	Turvallinen ryhmä Onnistumisen kokemuksia Tehtäväsuuntautuneisuus Kasvun ajattelutapa	Autonomian tunne Ryhmään ja seuraan kuulumisen tunne Turvallinen ryhmä Onnistumisen kokemuksia Tehtäväsuuntautuneisuus Kasvun ajattelutapa	Autonomian tunne Ryhmään ja seuraan kuulumisen tunne Turvallinen ryhmä Onnistumisen kokemuksia Tehtäväsuuntautuneisuus Kasvun ajattelutapa	Uimarin sitoutuminen ja määrätietoisuus Autonomian tunne Ryhmään ja seuraan kuulumisen tunne Turvallinen ryhmä Onnistumisen kokemuksia Tehtäväsuuntautuneisuus Kasvun ajattelutapa	Uimarin sitoutuminen ja määrätietoisuus Autonomian tunne Ryhmään ja seuraan kuulumisen tunne Turvallinen ryhmä Onnistumisen kokemuksia Tehtäväsuuntautuneisuus Kasvun ajattelutapa
KODIN ROOLI	Mahdollistaa riittävät kokonaisliikuntamäärät Opettaa urheilullista elämäntapaa (ravinto, lepo) Innostaa lasta positiivisesti	Mahdollistaa riittävät kokonaisliikuntamäärät Opettaa urheilullista elämäntapaa (ravinto, lepo) Innostaa lasta positiivisesti	Mahdollistaa riittävät kokonaisliikuntamäärät Opettaa urheilullista elämäntapaa (ravinto, lepo) Innostaa lasta positiivisesti Antaa valmentajille työrauhan	Auttaa uimaria ylläpitämään urheilullista elämäntapaa. Tukea uimaria hänelle tärkeässä harrastuksessa Antaa valmentajille työrauhan	Auttaa uimaria ylläpitämään urheilullista elämäntapaa. Tukea uimaria hänelle tärkeässä harrastuksessa ja antaa tilaa itsenäiseen toteuttamiseen Ymmärtää lajin vaatimukset Antaa valmentajille työrauhan	Auttaa uimaria ylläpitämään urheilullista elämäntapaa. Uimari toteuttaa asioita itsenäisesti ja perhe antaa tukea lajin ulkopuolelta Antaa valmentajille työrauhan
SEURAN ROOLI	Tarjoaa laadukkaita uintiharjoituksia	Tarjoaa laadukkaita uintiharjoituksia	Tarjoaa laadukkaita uintiharjoituksia ja opastaa aloittamiseen kilpauinnissa	Tarjoaa laadukkaita uinti- ja oheisharjoituksia ja opettaa kilpauinnissa tarvittavat asiat	Tarjoaa kokonaisvaltaista valmennusta ja koordinoi urheiluharrastusta yhdessä perheen ja uimarin kanssa	Tarjoaa yksilöllistä ja kokonaisvaltaista valmennusta. Vastaa uimarin urheilu-urasta yhdessä uimarin kanssa
KOULU JA OPISKELU	Koululiikuntaa	Koululiikuntaa	Koululiikuntaa	Yläkoulun urheilu- liikuntapainotteisille luokille haku	Urheilu- ja liikuntapainotteiset yläkoulut. Toisen asteen opintojen suunnittelu uintiuran kannalta ajoissa etukäteen yhdessä valmentajan ja perheen kanssa.	Henkilökohtainen suunnittelu opintojen ja uinnin yhdistämiseen yhdessä valmentajan ja perheen kanssa Toisen asteen opinnot urheilulukio, ammattikoulun urheilulinja, urheiluopistot. Lukio neljässä vuodessa. Lukion/ammattikoulun jälkeisen ajan suunnittelu ajoissa.