



UIMAHYPYT KESÄ 2023

ALKEISRYHMÄ JA ALKEIDEN TIIVISVIIKKO

Kesällä järjestetään 6-11 -vuotiaiden alkeisryhmä. Ryhmä harjoittelee kerran viikossa (keskiviikkoisin) ja yhdellä ilmoittautumisella ilmoitaudutaan alla näkyviin harjoituksiin sekä kesäkuulle että elokuulle.

Elokuussa on tarjolla myös 6-11 -vuotiaiden alkeiden tiivisviikko, jossa uimahyppäjä pääsee kokeilemaan yhden viikon aikana neljässä harjoituksessa.

Kaikki Tiirujen harjoitukset pidetään Mäkelänrinteen Uintikeskuksessa.

HARJOITUKSEN SISÄLTÖ

Harjoitusaikaan sisältyy aina kuivaharjoitus ja allastreeni.

Kuivaharjoittelussa verrytellään, voimistellaan, harjoitellaan uimahyppyjen lajitaitoja sekä mm. hypitään trampoliinilla.

Altaalla harjoitellaan uimahyppyjen perusteita monipuolisesti altaan reunalla, ponnahduslaudoilta ja kerrostasoilta.

PÄÄSYVAATIMUKSET JA TAVOITTEET

Pääsyvaatimus: vähintään 10 metrin uimataito, rohkeus hypätä altaan reunalta syvään hyppyaltaaseen (syvyys 5m)

Tavoitteet kuivalla: Lajin perusasennot sekä kuperkeikkojen, päälläseisannon ja kärrynpyörän perusharjoitteet

Tavoitteet vedessä: eteenpäin ja taaksepäin jalat edellä hypyt eri suoritustavoilla 1m, eteenpäin pää edellä veteenmeno reunalta/pikkulaudalta eri tavoin, taaksepäin pääedellä menon alkeisharjoitteet ja hyppy jalat edellä 3m

HARJOITUSAJAT

KAUSI	PÄIVÄ	KLO	RYHMÄ	VALMENTAJA
1.-30.6. JA 7.-18.8.	ke	17-17.45	Alkeet 6-11v. LISÄRYHMÄ	Meri
1.-30.6. JA 7.-18.8.	ke	18.30-19.15	Alkeet 6-11v.	Ada

KAUSI	PÄIVÄ	KLO	RYHMÄ	VALMENTAJA
ELOKUU 7.-10.8.	ma-to	15-16	Tiivari, alkeet 6-11V	Helmi/Julia

HARJOITUSKAUSI JA PAIKKA

Keskiviikon alkeisryhmä:

Kesäkuun harjoitukset: 1.6 - 30.6.

JA

Elokuun harjoitukset: 7.8-18.8.

Elokuun TIIVISVIIKKO: 7.-10.8.

Kaikki kesän harjoitukset pidetään Mäkelänrinteen uimahallissa.

Syyskauden harjoitukset alkavat ma 21.8. ja niiden aikataulut tiedotetaan heinäkuussa.

Tiedossa olevat harjoitusten peruutukset:

- pe 23.6. juhannusaatto
- pe 11.8. Urheiluhallien uimahallit kiinni koulutuspäivän vuoksi

Valmentaja tiedottaa tarvittaessa muista mahdollisista peruutuksista / poikkeustapauksista.

TAPAAMINEN, SUIHKUT JA HARJOITUKSEN PÄÄTÖS

Mäkelänrinteen ryhmät tapaavat ison altaan puolella valvojankopin lähettyvillä valkoisilla penkeillä. Harjoitukset päättyvät altaalle eli lapset hoitavat pukeutumiset ja suihkut itsenäisesti tai vanhempien kanssa.

Tapaaminen kuivaharjoitusvaatteissa (esim. shortsit ja t-paita).

Lasten pukeutuminen ja peseytyminen ennen ja jälkeen harjoitusajan on vanhempien vastuulla. Lapset käyvät kuiva- ja allasharjoituksen välissä lähtökohtaisesti itsenäisesti suihkussa. Ole erikseen yhteydessä, jos lapsesi tarvitsee apua suihkussa kuiva- ja allasharjoituksen välissä.

Ennen harjoitusta on hyvä käydä vessassa. Jos harjoituksen aikana tulee tarve mennä vessaan, lapsi käy siellä itsenäisesti.

MUKAAN

- Uima-asu ja pyyhe
- Kuivaharjoitusvaatteet: kevyet sisäliikuntavaatteet, kuten trikoot / shortsit ja t-paita.

- Juomapullo
- Hiuslenksu pitkähiuksisilla

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen Tiirujen kotisivuilta:
www.tiirat.fi/ilmoittautuminen

HUOM! Ilmoittautuminen rekisteröityy vain, kun kurssimaksu maksetaan verkkomaksuna heti ilmoittautumisen yhteydessä. Muista maksun jälkeen palata myyjän palveluun, jotta maksusuorituksesi kirjautuu. Saatte vahvistuksen sähköpostitse kustakin harjoitusryhmästä, johon ilmoittaudutte. Ota viipymättä toimistoon yhteyttä, jos et saa vahvistusviestiä.

ILMOITTAUTUMINEN ON SITOVA ja peruutukset voi tehdä vain lääkärintodistusta vastaan.

MAKSUT

Harjoitusten hinta on:

Alkeisryhmä kesäkuu ja elokuu 1x vk (45min)	67,5 €
Elokuun tiivisviikko (4* 60 min)	60 €

Harjoitusmaksu tulee suorittaa välittömästi ilmoittautumisen yhteydessä verkkomaksuna tai muutoin ilmoittautuminen ei rekisteröidy.

Maksu sisältää ohjauksen lisäksi uimahallin sisäänpääsyn ja alkeisryhmillä myös harjoituksen aikaisen tapaturmavakuutuksen.

JÄSENMAKSU

20€/kalenterivuosi.

Toimintaan voivat osallistua vain Tiirujen jäsenet ja jäsenmaksu lisätään kurssimaksuun vuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä. Jos olet jo keväällä maksanut jäsenmaksun, sitä ei tarvitse maksaa uudestaan.

VAKUUTUS

Alkeisryhmillä ja alkeet/jatkoryhmillä harjoitusmaksuun sisältyy Uimaliiton ryhmätapaturmavakuutus.

TURVALLISUUSOHJEET

Tulethan harjoitukseen vain terveenä ja muista huolehtia hyvästä käsihygieniasta.