

# Lasten liikuntaryhmät 2024 - 2025



Ajankohtaista: [www.vihti.fi/liikunta](http://www.vihti.fi/liikunta)

Ilmoittautumiset: [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)

Facebook: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Instagram: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

**Yhteystiedot:**

uimahallin kassa 044 4675 295

ohjaustoiminta 044 4675 378

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
<b>klo 15.00-16.00</b> Vesikko-kerho Vihdin uimahalli Joni / Ansku	<b>klo 15.00-16.00</b> Vesikko-kerho Vihdin uimahalli Joni	<b>klo 15.00-16.00</b> Vesikko-kerho Vihdin uimahalli Ansku	
	<b>klo 17.00-17.45</b> Liikkari 5-6v. Pappilanpellon koulu Sami	<b>klo 17.30-18.15</b> Moto-kerho 4-6v. Nummelan koulu Sami	<b>klo 16.00-19.45</b> Uimakoulut Vihdin uimahalli Ansku / Joni
	<b>klo 18.00-18.45</b> Liikkari 7-10v. Pappilanpellon koulu Sami	<b>klo 18.30-19.15</b> Moto-kerho 7-9v. Nummelan koulu Sami	

### Hinnat

Syyskausi 45€ ja kevätkausi 45€

Vesikko-kerho 100€/koko kausi

Uimakoulut 50€/kurssi



## KAUSIOHJAUKSET

Syyskausi ma 2.9. - pe 13.12.2024

syyslomaviikolla 42 (ma 14. - su 20.10.2024) ei ole ohjauksia

Kevätkausi ma 7.1. - pe 9.5.2025

talvilomaviikolla 8 (ma 17. - su 23.2.2025) ei ole ohjauksia

## ILMOITTAUTUMINEN

Avautuu to 1.8.2024 klo 17.00 osoitteessa [vihti.fi/ilmoittautumiset](http://vihti.fi/ilmoittautumiset)  
ja sulkeutuu la 31.8. tai kun paikat ovat täyttyneet.

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä ja ilmoittautuminen on sitova.  
Iltauimakouluilla on omat ilmoittautumiset ja ne löydät alta.

## LISÄTIETOJA

Tiedustelut ja vapaiden paikkojen kyselyt ilmoittautumisajan umpeuduttua  
sähköpostilla [liikunnanohjaus@vihti.fi](mailto:liikunnanohjaus@vihti.fi)

## LASTEN ILTAUIMAKOULUJEN AIKATAULUT JA ILMOITTAUTUMISET

**1. kurssi** to 12.9. - to 10.10.2024 > Ilmoittautuminen ma 2.9. klo 17.00  
klo 16.00 merihevoset, klo 17.00 saukot, klo 18.00 saukot, klo 19.00 pingviinit

**2. kurssi** to 24.10. - to 21.11.2024 > Ilmoittautuminen ma 14.10. klo 17.00  
klo 16.00 saukot, klo 17.00 merihevoset, klo 18.00 pingviinit, klo 19.00 tekniikka

**3. kurssi** to 16.1. - to 14.2.2025 > Ilmoittautuminen ma 6.1. klo 17.00  
klo 16.00 merihevoset, klo 17.00 saukot, klo 18.00 merihevoset, klo 19.00 pingviinit

**4. kurssi** to 27.2. - to 27.3.2025 > Ilmoittautuminen ma 17.2. klo 17.00  
klo 16.00 saukot, klo 17.00 tekniikka, klo 18.00 saukot, klo 19.00 pingviinit

**5. kurssi** to 3.4. - to 15.5.2025 > Ilmoittautuminen ma 24.3. klo 17.00  
klo 16.00 merihevoset, klo 17.00 saukot, klo 18.00 pingviinit, klo 19.00 saukot

### Yhteystiedot:

uimahallin kassa 044 4675 295 • ohjaustoiminta 044 4675 378

## **RYHMÄKUVAUKSET**

### **Merihevoset yli 5v.**

Uimakoulussa totutaudutaan veteen ja harjoitellaan kastautumista, kellumista, liukumista sekä alkeisuintityylejä. Lapsen tulee pystyä toimimaan itsenäisesti ryhmässä.

### **Saukot yli 5v.**

Uimakoulussa osallistujien tulee pystyä uimaan noin 3 - 5m. Ryhmässä harjoitellaan alkeisuintityylejä, sukeltamista sekä vesitaitoja. Tutustutaan syvään altaaseen. Lapsen tulee pystyä toimimaan itsenäisesti ryhmässä.

### **Pingviinit yli 5v.**

Uimakoulussa osallistujien tulee pystyä uimaan yhtäjaksoisesti yli 10m syvässä altaassa. Ryhmässä vahvistetaan alkeisuintitaitoja ja aloitellaan uintitekniikoiden harjoittelua.

### **Tekniikka**

Ryhmässä lapsella tulee olla valmiudet oppia oikeita uintitekniikoita. Opetus tapahtuu syvässä altaassa.

### **Vesikkokerhot**

- Maanantain ryhmä on tarkoitettu aroille ja vähäisen uimataidon omaaville lapsille, jotka pystyvät uimaan alle 15m.
- Tiistain ja keskiviikon ryhmät ovat tarkoitettu kohtalaisen uimataidon omaaville lapsille, jotka pärjäävät itsenäisesti isossa altaassa sekä pystyvät uimaan 25m pysähtymättä.

### **Liikkari 5-6v.**

Harjoitteiden, leikkien ja tempuratojen avulla kehitetään lasten motorisia taitoja. Leikkien lomassa pidetään pieniä taukoja mm. juomiselle ja rauhoittumiselle.

### **Liikkari 7-10v.**

Harjoitteiden, leikkien ja tempuratojen avulla kehitetään lasten motorisia taitoja. Ryhmässä kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja monipuolisesti.

### **Moto-kerho 4-6v. ja 7-9v.**

Ryhmän tavoitteena on erityistuen tarjoaminen motoristen taitojen kehittämiseen (perusliikuntataidot, kehon hahmotus, kehokokemukset, kehotietoisuus), fyysisen kunnan vahvistaminen, sosiaalisten taitojen ja itseluottamuksen vahvistaminen, liikunnallisten elämysten kokeminen sekä vertaisryhmässä toimiminen. Ryhmään ohjataan Karviaisen terapia- ja psykologipalveluiden, neuvolan, varhaiskasvatuksen sekä erikoissairaanhoidon (mm. Lohjan lastenneurologian poliklinikka) kautta.