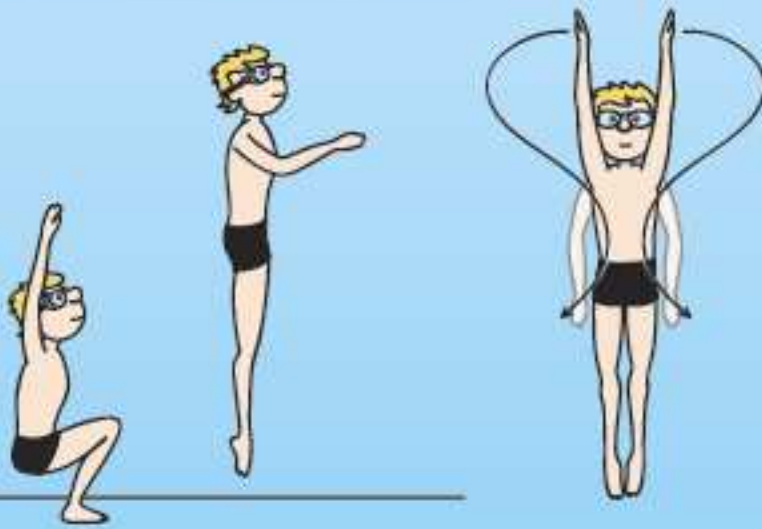


tekniikka Ralli PERHOSUINTI

1. 10 x syvä hengitys lähellä veden pintaa ja pitkä puhallus veteen.



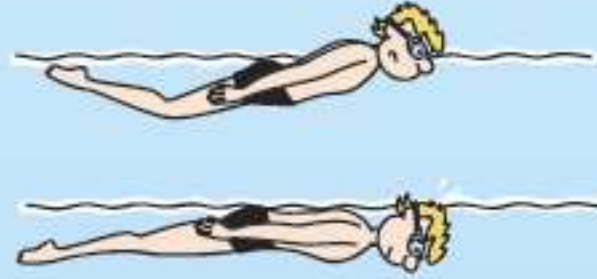
2. 10 vieterihyppyä perhosuinnin käsiliikkeeseen yhdistettynä.



3. Perhosuinnin pystypotkut kädet vastakkaisissa kainaloissa, kasvot ja takaraivo pysyvät pinnan yläpuolella 15 sek.



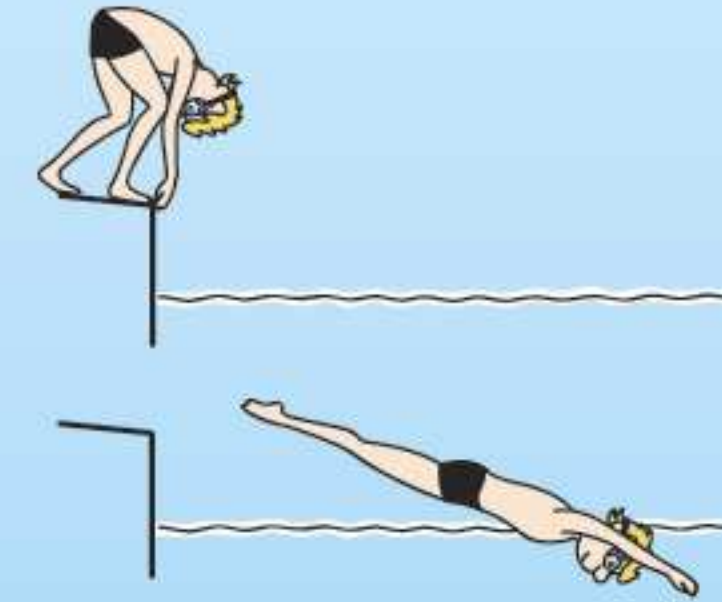
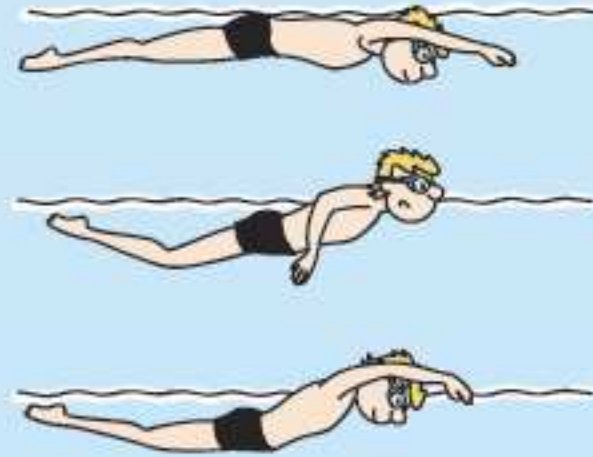
4. Norppauintia nopealla hengityksellä 25 m: hengitys edestä ja pään palautuessa veteen yläselkä pyöristyy jolloin otsa, leuka ja hartiat menevät samanaikaisesti veteen.



5. Perhosuinnin kylkipotkua molemmilla kyljillä, pää pysyy paikallaan, vartalo tekee aaltoliikettä, 12,5m / kylki.



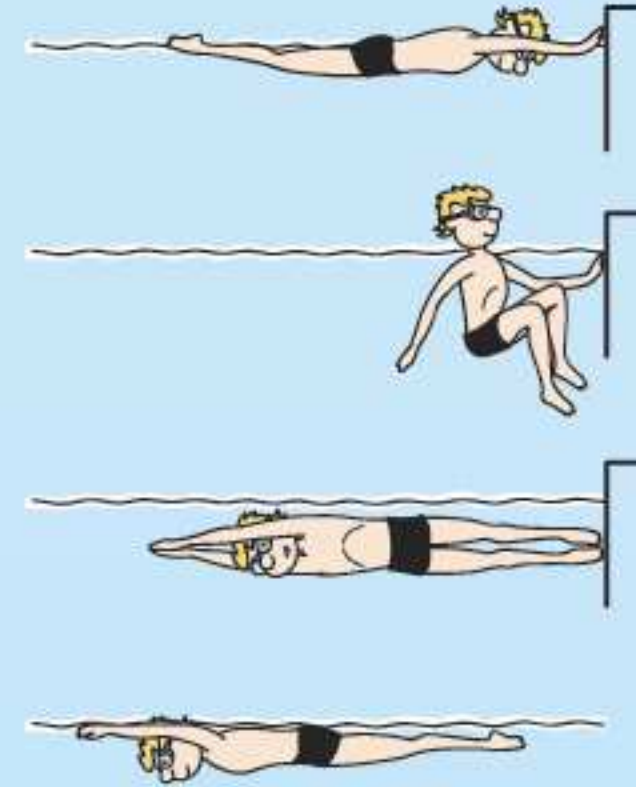
6. Perhosuintia 6-8 vetoa, hengitys jokaisella vedolla: katseen suunta pohjaan, hengitettäessä pää pysyy vedenpinnan tuntumassa.



7. Startti: liukuasennossa pintaautuminen delfiinipotkuilla ja 1 veto perhosuintia.



8. Käännös: molemmilla käsillä samanaikaisesti seinään koskettaen, liukuasennossa pintaautuminen delfiinipotkuilla, 1 veto perhosuintia.



9. Startti, 25 m perhosuintia ja käännös: perhosuinnissa kädet palautuvat veden pinnan yläpuolella eteen, rytmi pysyy oikeana, kaksi potkua yhtä käsivetoa kohden, uimari saa sukeltaa ainoastaan lähdössä ja käännöksessä, tehden enintään 15 m delfiinipotkua veden alla.

Tiesitkö tämän?

Lapset ja nuoret tarvitsevat unta 9-10 tuntia vuorokaudessa. Liian vähäinen uni vaikuttaa palautumiseen, oppimiseen ja huomiokykyyn. Hyvä ja riittävä syöminen sekä uni auttavat jaksamaan koulussa, harjoituksissa ja kilpailuissa. Ne tehostavat palautumista ja vähentävät vamma- ja sairastumisriskiä.