

tekniikka **Ralli** RINTAUINTI

1.

10 x nopea hengitys lähellä vedenpintaa ja pitkä puhallus veteen.



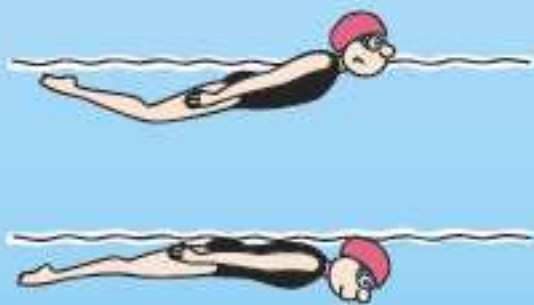
2.

10 vieterihyppyä rintauintin käsiliikkeeseen yhdistettynä.



3.

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



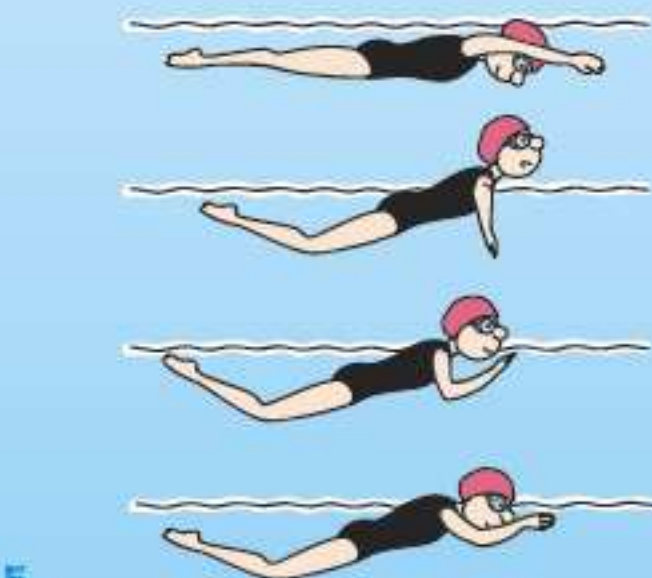
4.

6-10 rintauintin potkua kasvot vedessä ja kädet edessä, oikea, symmetrinen liike, jalkaterät kääntyvät ulospäin taaksepotkussa.



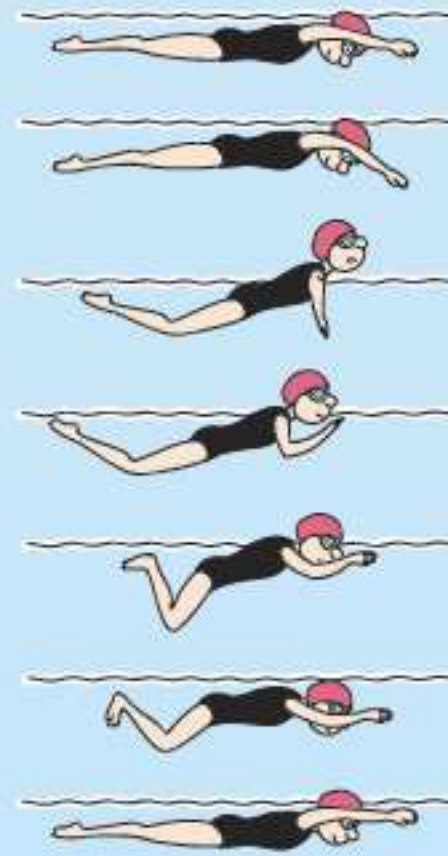
5.

8-10 rintauintin käsivetoa delfinipotkuilla, käsivetojen oikea symmetrinen liike ja rytmi, uusi veto alkaa aina liukuasennosta.



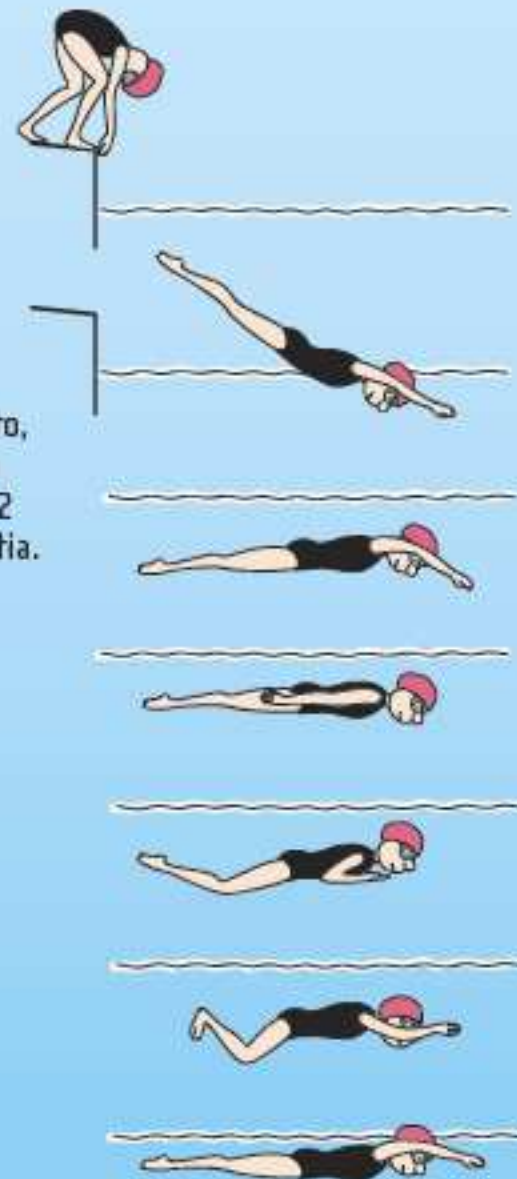
6.

25 m rintauintia oikealla rytmillä: katseen suunta pohjaan, hengityksessä pää pysyy vedenpinnan tuntumassa, uusi käsiveto alkaa aina liukuasennosta.



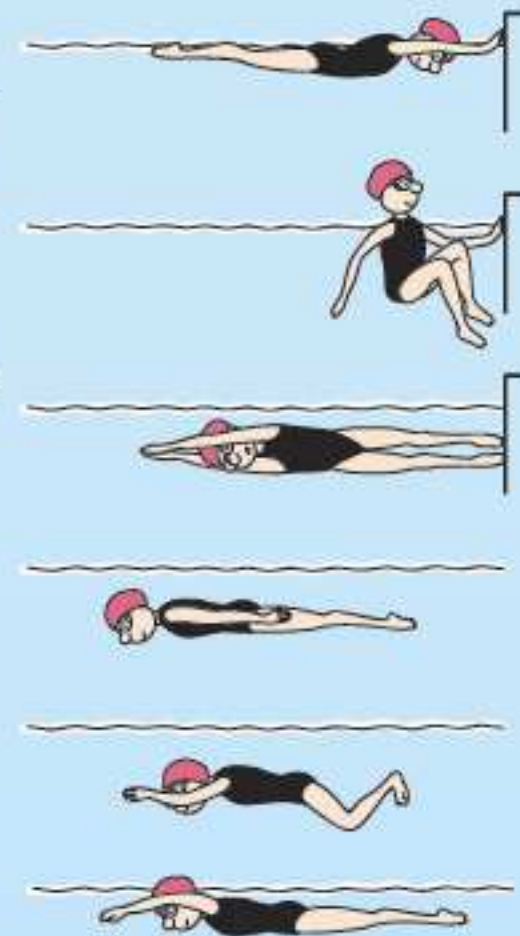
7.

Startti, läpiveto, pintautuminen käsivedolla ja 2 vetoa rintauintia.



8.

Käännös: molemmilla käsillä samanaikaisesti seinään kosketaen, läpiveto, pintautuminen käsivedolla ja 2 vetoa rintauintia.



9.

Startti, 25 m rintauintia ja käännös: rintauintissa käsiliikkeet tehdään samanaikaisesti veden pinnassa rinnan etupuolella, jalkojen liike on symmetrinen ja taaksepotkussa jalkaterät kääntyvät ulospäin, potku tapahtuu ojentuville käsille eli uintiliikkeet tehdään järjestyksessä käsiveto, potku ja liuku.

Tiesitkö tämän?

Vahvan luuston rakennusaineiksi tarvitset liikuntaa, maitovalmisteita ja D-vitamiinia. Luut tarvitsevat vahvistuakseen liikuntaa kolme kertaa viikossa vauhdikkaasti hypellen ja juosten noin tunnin ajan. 50-100 hyppyä päivässä vahvistaa luustoa. Muistathan nauttia päivittäin maitovalmisteita mm. maitoa, jogurttia ja juustoa sekä vähintään kerran viikossa kala-aterian. Näin takaat itsellesi vahvat luut.