



Lapsuusvaihe

Perhosuinnin ydinkohdat:

- Vartalonliike on aaltomainen ja jatkuva, hengityслиike on osa aaltoliikettä
- Pää rytmittää uintia: kun veto alkaa, pää nousee ja pää palautuu veteen ennen käsiä
- Potku lähtee lantiosta ja polvikulma pysyy maltillisena
 - 1. potku liu'ulle → paino siirtyy rintakehälle ja käsillä aloitetaan otteenhaku
 - 2. potku työnnölle → voima lähtee keskivartalosta ja siirtyy kasvavana aaltona jalkateriin. Veto ja kakkospotku päättyvät samanaikaisesti
- Potku on piiskamainen, vartalo tuottaa voiman potkuun, potkun loppuun myös voimaa reisistä
- Veto lähtee pinnasta ja suuntautuu taaksepäin, käsillä ei paineta alaspäin (rintakehä pysyy vedessä)
- Kädet eivät pysähdy missään vaiheessa (ei varsinkaan takana!) ja veto kiihtyy työnnön loppuun. Kädet palautuvat luonnollista rataa peukalot edellä eteen.
- Keskivartalo ja vatsalihakset pysyvät tiukkana, kyljet kiinni ja lantion liike on vahva

Lapsille tyypillisiä tekniikkavirheitä rintauinnissa

(Monet drillit sopivat erityisesti perhosuinnissa useamman virheen korjaukseen)

- Rytmivirheet (esim. kädet ennen päätä edessä)
 - Potkut laudalla → hengityksen rytmitys mukaan
 - Perhonen ilman potkuja (hengityksen opettelu käsivetoon)
 - Käsien palautus kämmenet yhteen (pakottaa pään alta pois)
- Rytmivirhe (potkut eivät osu käsivetoon)
 - Lantio ei saa nousta/pettää kakkospotkun ja työnnön lopussa vaan tekevät tavallaan vastaliikkeen (näytä kuivalla)
- Käsiveto pysähtyy taakse tai käsiveto sukeltaa
 - Käden vaihto (oikea, vasen, molemmat jne.)
 - Yhden käden perhonen → lauta toisessa kädessä (Huom! Rytmitys kv + pot)
 - Perhonen vu-potkulla ja räpylöillä



- Opeta ”irrottamaan” kv lantion kohdalla (veto ei saa mennä liian pitkälle) (aiheuttaa myös rytmivirheen)

- Lantion käyttö on heikkoa
 - Asentopotkut painonsiirrolla → kädet kyljissä ja hengitys sivulta (mittarimato) (alkuun räpylöillä)
 - Rudelf: ru kv ja pu pot -> tällöin kahdella potkulla (pieni potku)
- Potku ei pysy kasassa
 - Pystypotkut/-delfarit
 - Sudelf (kädet takana / ylhäällä)
- Potku ei ole jatkuva ja riittävän voimakas
 - Altaan reunalla potkaistaan allastossu (esim crocks) pois jalasta mahdollisimman kauas eteenpäin
 - Ks. edelliset drillit