



## Lapsuusvaihe

### Rintauinnin ydinkohdat:

- Rytmillä tärkein rooli; käsiveto-sisäänhengitys-käsien yhtäaikainen palautus- jalkojen koukistus-potku-liuku- uloshengitys.  
Huom! Kädet suorana, kun potku lähtee taaksepäin! Päästään potkaisemaan tiukalle liukuasennolle.
- Kädet liukuvat edessä hetken aikaa, kun potku loppuu. Otteenhaku on rauhallinen ja paine/ote haetaan sivulta ja ylhäältä.
- Vedossa korkeat kyynärpäät, jonka jälkeen kyynärpäät sulkeutuvat rinnan alla yhteen (kämmenet eivät katoa näköpiiristä koko käsivedon aikana)
- Kädet palautetaan eteen sujuvasti, aiheuttamatta isoa aaltoa kasvojen eteen
- Käsiveto on jatkuva ja pysähtyy vasta edessä
- Potku alkaa vetämällä jalkoja pakaroita kohti ja pysyvät mahdollisimman kauan vartalon takana.
- Potku alkaa, kun sääret ovat pystysuorassa ja suuntautuu lähes suoraan taaksepäin
- Nilkoilla tärkeä roolia ensin koukistua (varpaat mahdollisimman paljon sivulle) ja potkun lopussa ojentua

### Rintauinnin vedenalainenveto

- Tiukka liuku seinästä ja delffari ennen kuin vauhti hidastuu (kädet pysyvät liukuasennossa)
- Käsivetoon voima vartalosta ja korkealla kyynärpäällä
- Käsien palautus hyvin lähellä vartaloa ja jalkojen palautus potkuun alkaa, kun kädet ovat kasvojen alla
- Voimakkaalla potkulla potkaistaan kädet suoraksi ja noustaan pintaa



### Lapsille tyypillisiä tekniikkavirheitä rintauintissa

- Rytmivirheet (usein kv ja potku samanaikaisesti)
  - 1kv +2 potku (toinen potku sukelluksissa) + eri variaatiot 2kv+1pot jne.
  - kv + tauko + potku+ tauko
  - snorkkelilla uiden ja keskittyminen kv-potku rytmiin
- Jalat potkaisevat liikaa alaspäin
  - kuivalla/altaan reunalla maaten ja potkun tekeminen suoraan taaksepäin. Vahva pakaralan aktivointi
  - snorkkelilla potkuja kädet kyljissä
  - pystypotkut, seinäpotkut
- Potku leviää polvista liikaa
  - pull tai kumi polvien yläpuolella reisien välissä/ympärillä
- Nilkat eivät koukistu riittävästi potkun aikana
  - Vesipallopoljenta
  - ru pystypotkut
  - Sammakkohyppelyt pohjasta (nilkkojen opettelu koukkuun laittamisesta)
- Jalat tulevat liikaa mahan alle
  - selällään rintauintin potku; kädet alhaalla ja potku viedään osumaan käsiin tai lauta yläreisien kohdalla (lauta ei saa nousta)
  - Seinää vasten potkaisu (pidä lantio kiinni seinässä)
- ➔ Potkua ylipäätään hyvä harjoitella kuivalla / altaan reunalla istuen → kantapäät pyllyyn, nilkat ulos, ympäri ja yhteen
- Kädet tulevat kylkiin asti
  - lötköpötkö kainaloihin
- Käsiveto pysähtyy rintakehän alle
  - ru kv vaparin potkulla -> kv yksi liike joka pysähtyy vasta edessä (myös räp)
  - ru kv pullareilla
- Käsiveto sukeltaa
  - käsien palautus ns. heittämällä eteen lähellä veden pintaa
  - yhden käden uinti ja esim pieni lauta/pull toisessa kädessä