



Lapsuusvaihe

Selkäuinnin ydinkohdat:

- Vartalonasento ryhdikäs ja pitkänä ja katse kattoon. Vettä voi olla mahan ja jalkojen päällä.
- Keskivartalo on aktiivinen, jolloin kylkikaaret eivät avaudu.
- Lantio kiertyy suhteellisen vähän puolelta toiselle (huipulla noin 30 astetta), hartiat hieman enemmän
- Potku seuraa vartalon liikettä ja on rentoa, piiskamainen ja jatkuva
- Käsivedossa kädet ovat koko ajan lähes vastakkaisessa kohdassa ja käsien liike on jatkuva
- Käsiveto on suoraviivainen ja melko lähellä pintaa. Tavoitteena tuottaa pitkä aika voimaa taaksepäin
- Käsiveto tehdään vartalon sivulla, ei alapuolella

Lapsille tyypillisiä tekniikkavirheitä selkäuinnissa

- vartalo kiemurtelee puolelta toiselle
 - Kylkipotkut → katse kattoon, toinen käsi kyljessä, toinen ylhäällä vedessä, lantio ja olkapää samalla tasolla (linja tiukkana). Potkujen ja kv määrää väleissä vaihdellen
 - rullauksen harjoittelu ilman käsivetoa, kädet kyljessä
- uinti keikkuu puolelta toiselle
 - uintia pullarit nilkoissa ja keskivartalo tiukkana. Vain hartiat rullaavat
 - uintia kuppi tms. otsan päällä
- uinti on nykivää
 - Jos virhe lähtee käsivedosta: tuulimylly selkäuinti -> kädet pyörivät koko ajan (ei odottelua) ja käsi terävästi veteen (kättä ei tarvitse asetella ylhäällä)
 - Jos virhe potkusta: tahdistus -> käsi odottaa suorana ylöspäin, kunnes toinen käsi vaihtaa (potkujen merkitys- potkuja ei voi lopettaa tai vajoaa)
- potku leviää liikaa
 - uinti pullareilla tai kumi nilkoissa, mutta potkien
 - rullauspotkut ja hiljalleen käsivedon lisääminen keskittyen kapeaan potkuun



- potkuissa polvet tulevat pintaan
 - pull tai kumi reisien väliin polvien yläpuolelle
 - Yhden jalan potkut, lepäävä suorana (esim 6pot/jalka) -> alaspotku jalkapohja edellä (ei kantapää) ja ylös peukalovarvas
 - Pystypotkut tai potkut seinää vasten
 - Käännä jalkaterät hieman sisäänpäin (potki ns. lenkkareita pois jaloista)
- selkä menee kaarelle ja kyljet auki
 - kellunnasta lähtöjä, jolloin haetaan esim parin avulla ensin oikea asento (lähtö liikkeelle potkuilla)
 - keskivartalon aktivointi kuivalla (esim. selällä maaten kuppi) ja ajatus mukana uintiin
- kädet menevät ristiin pään takana
 - aloita uinti vesipalloselkäuinnilla (istuvassa asennosta), josta hiljalleen lantio ylös ja ajatus käsivedon oikeaan kohtaan
 - norm selkäuinti ru-potkulla tai molemmat kädet yhtä aikaa su/ru- potkulla
- kyynärpää pettää vedon aikana
 - yhden käden uinti, toinen esim laudan kanssa mahan päällä
 - ajatus, että kämmen johtaa uintia eikä kyynärpää saa mennä edelle