



Lapsuusvaihe

Vapaauintin ydinkohdat:

- Vartalonasento on ryhdikäs, selkä, vatsa ja pakarat ovat aktiiviset ja niska pidetään pitkänä
- Katse alas pohjaan/ etuviistoon
- Vartalo rullaa puolelta toiselle yhtenä kappaleena
- Potku seuraa vartalon liikettä, on rentoa sekä piiskamainen ja jatkuva.
- Jalat pysyvät lähellä toisiaan ja potku kapeana. Liian suurin vartalon rullaus usein levittää potkun.
- Käsiveto on suoraviivainen, yhtäjaksoinen kiihtyvä liike. Käsivedon aikana kämmen ja kynnärvarsi osoittavat taaksepäin ja pysyvät keskilinjan molemmin puolin rikkomatta sitä
- Käsi palautuu rennosti eteen
- Pää kääntyy hengitykseen hartiakierron mukana ja on sivulla etukäden suoristuessa. Sisäänhengitys alkaa heti, kun suu tulee veden pintaan
- Pää tulee palauttaa neutraaliin asentoon mahdollisimman nopeasti, ennen kättä. Uloshengitys aloittaa välittömästi veteen.

Lapsille tyypillisiä tekniikkavirheitä vapaauintissa

- keskivartalo on notkolla (alaselkä notkolla)
 - asentoharjoittelua kellunnassa, jolloin pyritään saamaan alaselkä pintaa vatsalihaksia aktivoiden (kaveri voi katsoa/ohjata vieressä pitäen kättä alaselän päällä)
 - potkuja seinää vasten 10s keskittyen alaselkään ja sen jälkeen 25-50m uiden keskittyen samoin (snokella ja jonkun ajan päästä ilman)
 - Kellunta-> pienillä potkuilla liikkeelle -> potku kiihtyy -> uinti (vartalo tiukkana)
- vartalo kiemurtelee puolelta toiselle
 - kylkipotkut (potkujen määrää vaihdellen) -> uinti (potkujen määrää vaihdellen). Ajatus yhtenä kappaleena rullaamisesta
 - kellunnassa (ja kuivalla) harjoituksia pyörimisestä vatsalta selälle



- potku leviää liikaa
 - uinti pullareilla tai kumi nilkoissa, mutta potkien
 - rullauspotkut ja hiljalleen käsivedon lisääminen keskittyen kapeaan potkuun
 - Pystypotkut, seinäpotkut
- kädet menevät ristiin veden alla
 - snorkkelilla uinti ja vedon tarkkailu
 - kuivalla ensin veto kuminauhalla ja saman tien kokeilu altaassa
 - peukalolla hipaisu vedon lopussa saman puolen lantioon/reiteen
- kyynärpää pettää vedon aikana
 - yhdellä kädellä uinti ja huomio korkeassa kyynärpäässä (toinen käsi voi olla myös laudalla)
 - vesipallovapari -> norm uinti
- hengitys on myöhässä – käsi tulee ns. ennen päätä veteen
 - ”salahengitys”, pyri tekemään hengitys niin ettei valmentaja huomaa
 - pää alas heti, kun käsi nousee vedestä
- pää nousee hengityksessä liian ylös
 - laita paperia uimalasin toiseen kuppiin ja pyri hengittämään niin, ettei näe veden pinnalle
 - pidä pää lähellä olkapäätä mahdollisimman kauan (ns. makaa käden päällä)
 - snorkkelilla ja ilman, toistoja vuoron perään