



## Track- startti

### Lähtöasento

- Painopiste hieman enemmän takajalalla ja jalka suhteellisen ylhäällä takalaudalla (kantapää voi olla hieman ylhäällä)
- Polvikulma 90–120 asteen välillä - takapaneeli oikeaan kohtaan (riippuu uimarin raajojen mitoista ja ponnistustavasta/ominaisuuksista mitä numeroa käytetään)
- Lantio on ylhäällä ja käsissä pieni esijännitys
- Pää on mieltymyksen mukaan alhaalla tai selkärangan jatkeena ja tästä riippuu myös selän asento: pyöreä vrt. suora
- Paukusta lähdetään vain eteenpäin – ei enää muuta liikettä

### Ponnistaminen

- Ketjutus & rytmi tärkeää: käsien vienti eteen, takajalalla vahva ponnistus, etujalka antaa suuntaa ja viimeistelee (takajalka ns. painoton)
- Liike alkaa kaatumisella, joka tulee tehdä riittävän pitkälle (etujalan kulma max. 15 astetta)
- Lantio ei saa tipahtaa eikä nousta ponnistuksen aikana
- Ponnistus on jatkuva ja tehdään loppuun asti
- Etujalan ponnistuksella tuodaan jalat yhteen (etujalan tuonti takajalan viereen, jotta lantion kulma pysyy suorana)

### Ilmalento

- Kädet tuodaan nopeasti liukuasentoon
- Hyppy suunnataan mahdollisimman pitkälle
- Pää käsien väliin, jalat suorana (sekä polvet että nilkat) ja keskivartalo tiukkana

### Veteenmeno

- Taitolla oikeaan veteenmenokulmaan (riittävän suuri kulma)
- Pienestä reiästä sisään – pituus omien taitojen mukaan
- Vartalo oikaistaan vedenpinnan suuntaiseksi (ajoitus riippuu siitä, kuinka syvälle haluaa)



## Vedenalainen työskentely

- Ylävartalo pidetään paikallaan/tiukkana ja linjat suorina (ei kaaria vartalossa)
- Delfarin (ru)/delffareiden oikeanaikainen aloittaminen – pieni tauko veteenmenon jälkeen  
⇒ delfarin frekvenssi tulisi olla noin 2,5potkua/sekunti
- Pintautumisessa tärkeää tunnistaa, milloin tulee aloittaa uinti. Pään nostamisen ja käden painamisen avulla pääsee nopeasti itse uintiin
- Delfarit voi muuttaa vapaauinnin potkuksi juuri ennen pintautumista tai osa aloittaa jopa ensimmäisen vedon delffarilla
- Uinnin ensimmäiset vedot voi päästää ns. läpi, jolloin käsivedon frekvenssin saa alusta asti kohdilleen

## Tyypillisiä virheitä

- Takajalan voimantuottoa ei hyödynnetä riittävästi, vaan paino on liikaa edessä
- Takapaneeli on väärässä kohtaa suhteessa uimarin raajojen pituuteen (polvikulma joko liian iso tai pieni)
- Lähetyksen jälkeen uimari niiaa tai lantio laskee tms. eikä liike lähde heti eteenpäin  
⇒ Tällöin kannattaa valita valmiiksi asento, josta pystyy ponnistaa eteenpäin
- Kädet eivät ole riittävän aktiiviset/nopeat eivätkä ehdi yhteen ennen vetoonmenoa
- Takajalkaa tuodaan ilmalennon aikana liikaa alas, jolloin lantioon tulee kulma ja jalat lässähtävät veteen tehden ison veteenmenoreiän
- Keskivartalon hallinta pettää veteen mennessä ja mm. selkä notkahtaa kaarelle (erityisesti alavatsan aktivointi tärkeää)
- Pää jää roikkumaan veteen mennessä ja aiheuttaa vastusta



## Selkäuinnin startti

### Lähtöasento

- Uimarin tulee löytää itselleen mahdollisimman hyvin sopiva lähtöasento
  - ⇒ Lähtötelineen oikean asennon löytäminen tärkeää (O on turvallinen valinta)
- Mieltymysten mukaan käsillä otetaan kiinni lähtökorokkeen pysty- tai poikkitagosta
  - ⇒ Ote pitäisi olla avattavissa nopeasti
- Jalat tukevasti seinään niin, että seinän pintaa vasten pystytään ponnistamaan ilman että jalat liukastuvat
  - ⇒ Lähtöteline usein estää liukastumisen, mutta sääntöjen mukaan jonkin jalan osan on kuitenkin koskettava seinään
- Polvikulma niin, että uimari pystyy tuottamaan mahdollisimman paljon voimaa nopeasti
  - ⇒ Liian pieni kulma aiheuttaa sen, ettei seinästä ehditä ponnistaa
  - ⇒ Lähtöteline mahdollistaa myös vartalon vetämisen korkeammalle

### Ponnistus ja Ilmalento

- Lähtömerkin jälkeen kädet työnnetään nopeasti irti tangosta
- Yläraajojen ja pään johdolla aloitetaan liike kaarella taaksepäin
  - ⇒ tulee kuitenkin varoa liian aktiivista ja suurta leuan nostoa
- Kädet viedään liukuasentoon, kun jalat ovat vielä seinässä ja tämän jälkeen tulee ponnistus (huom rytmi! kädet- kaari - ponnistus)
- Ponnistus on jatkuva, kaikkea ei ladata kerralla
- Ponnistuksen tulee suuntautua riittävän paljon seinää vasten, jolloin liike suuntautuu taaksepäin
  - ⇒ Liian ylös suuntautuva liike aiheuttaa liukastumisriskin ja vaikeuttaa veteenmenoa
- Ilmalennon aikana uimari "taittaa" kaaren kohti vettä

### Veteenmeno

- Mahdollisimman pienestä aukosta sisään -> nilkkoja ei saa unohtaa ns. vetää mukaan
- Leuka rintaan ja käsien ojennus vedenpinnan suuntaiseksi sekä vatsasta vahva puristus
- Delffareiden oikeanaikainen aloittaminen – pieni tauko veteenmenon jälkeen
  - ⇒ delffarin frekvenssi tulisi olla noin 2,5potkua/sekunti



### Tyypillisiä virheitä

- Lähtöasennon polvikulma on liian pieni ja liikkeelle on vaikea päästä
- Kaikki lähtöön liittyvät liikkeet tapahtuvat ns. samaan aikaan
  - ⇒ huomioi rytmi ja ponnistuksen jatkuvuus
- Jalat jäävät laahaamaan, koska ponnistusta ei tehdä napakkana loppuun asti
- Hyppy lässähtää. Edellä mainitusta syystä tai uimari ei käytä riittävästi voimaa ponnistukseen ja ns. vauhti loppuu kesken ilmalennon.
- Leukaa nostetaan liikaa tai sitä ei oikaista riittävän aikaisin, jolloin kaaresta ja hyppy menee pohjaan
- Kädet ovat liian hitaat eivätkä ehdi liukuasentoon ennen veteenmenoa
- Vartaloa ei ojenneta vedenpinnan suuntaiseksi