



Vapaauintin käänös

- Käänökseen tullessa lähestyvillä vedoilla pyritään kiihdyttämään vauhti mahdollisimman kovaksi
- Käsivedon ja vartalon liike on jatkuva ja käänökseen mennään ns. käden mukana
- Vapaauintin potkulla vauhtia pidetään yllä vielä pyörimisliikkeen alun aikana
- Viimeisen käsivedon aikana painetaan hieman rintakehää alaspäin, viedään leukaa rintaan ja tehdään napakasti pieni kerä ("polvet hampaisiin")
 - vatsalihakset käyttöön
 - jalat kiihtyvät kohti seinää
- Voltin aikana käsillä ei tehdä ylimääräisiä liikkeitä vaan ne jäävät paikalleen (veteen nähden)
- Ylävartalon tulisi olla valmiina virtaviivaisessa asennossa jalkojen tullessa seinään
- Jalat osuvat seinään lähelle veden pintaa ja hieman auki toisistaan
- Vartalo kiertää useimmilla uimareilla voltin aikana hieman kyljelleen ja tästä samasta asennosta lähtee ponnistus
- Ponnistushetkellä kädet ovat liukuasennossa ja selkä pitkänä (vartalo tiukkana)
- vartalo kääntyy vatsalleen vasta ponnistuksen jälkeen eli jalkojen irrottua seinästä
- Jalkojen osuessa seinään on ponnistuksen lähde nopeasti, mutta ei liian nopeasti, jotta voimaa ehditään tuottaa optimaalisesti
 - Kontaktiaika seinässä tulisi olla 0,20–0,40 s
 - Delfarit alkavat vasta pienen tauon jälkeen ponnistuksesta
- Heikkotasoiset delfaajat voivat hyötyä ponnistuksen lopussa kääntymisliikkeen aloittamisesta varpailla
- Käsiveto aloitetaan ns. juuri ennen kuin viimeinen delfari tulisi pintaan

Tyypillisiä virheitä

- Hidastetaan vauhtia päätyyn ja/tai lopetetaan potkiminen
- Arvioidaan välimatka väärin, minkä jälkeen voi mennä monikin asia pieleen
- Katsotaan seinään käänökseen mennessä ja/tai "haetaan vauhtia" yläkautta, jolloin aikaa kuluu kuitenkin enemmän



- Otetaan viimeisillä vedoilla happea ja käännöstekniikka häiriintyy
- Vedetään käsi kylkeen ennen pyörimistä ja pyöritään pelkillä vatsalihaksilla
- Leukaa ei viedä rintaan vaan niska jää pitkäksi ja kerä isoksi
- Kerä pyörii yli ja jalat menevät liian syvälle, jolloin ponnistus on vaikea saada suuntautumaan vedenpinnan suuntaisesti
- Jalat ovat ponnistaessa aivan vierekkäin, jolloin voimantuotto ei ole optimaalinen
- Kädet jäävät koukkuun ja "auraamaan" ponnistusvaiheessa
- Uimari alkaa kiertää vartaloa samalla kun ponnistaa =voimantuotto ei ole optimaalinen

Selkäuinnin käänös

- Selkäuinnin käänös muistuttaa vapaauinnin käännöstä varsinaiselta liikkeeltään
- Toiseksi viimeisellä käsivedolla aloitetaan kääntymisen selältä vatsalleen ja viimeinen käsiveto vedetään vatsallaan
- Sääntöjen mukaan ei ole luvallista jäädä liukumaan vatsalleen, joten viimeisen käsivedon tulee olla yhtäjaksoista liikettä
- Selältä vatsalleen kääntymisen ja viimeisen vatsaltaan tehdyn vedon aikana on sääntöjen mukaan luvallista potkia vapaauinnin potkuja, jos liikkeet ovat yhtäjaksoisia
- Vauhdin säilyttämiseksi onkin hyvä pyrkiä potkimaan koko selältä mahalleen kääntymisliikkeen ajan
- Tämän jälkeen hyvään käännökseen pätevät samat ohjeet kuin vapaauinnissa
- Ainoana erona, että seinästä ponnistetaan ulos selällään (tätä tosin tekee myös osa vapaauimareista)
- Selkäuinnissa ponnistus suuntautuu erityisesti hyvillä delffaajilla hieman alaviistoon, jolloin pysytään helpommin veden alla (ja saadaan vedenpaineesta hyöty)

Tyypillisiä virheitä edellä mainittujen lisäksi

- Ei hyödynnetä viimeistä vapaauinnin käsivetoa vaan pyöritään hätäisesti
- Aletaan potkia heti ponnistuksen jälkeen eikä hyödynnetä ponnistuksen tuottamaa voimaa