



Perhos- ja rintauinnin käännös

- Etäisyyden arviointi ajoissa on tärkeää, jotta seinään päästään täydellä käsivedolla
- Seinään voi kurottaa lavoista, pinnansuunnassa ja kurotuksen aikana aloitetaan jo ajatus kerään menosta
- Kämmenet tulevat seinään keskelle vedenpinnan rajaa
- Koukistetut alaraajat tuodaan mahdollisimman pienessä kerässä nopeasti seinään toisen käden liikkeessä taaksepäin kyynärpää edellä lähellä pintaa ja toisen jäädessä seinään tukipisteeksi. Pää ei tässä vaiheessa vielä nouse.
- Tukikäsi luo tuen, jota vasten vatsalihaksia aktiivisesti käyttämällä saadaan vauhti säilymään kerän pyöriessä
- Pysytään koko ajan matalana (huomioi, että pää ei nouse kuin välttämättömän verran ylös) ja lantio pysyy lähellä pintaa niin kauan kuin mahdollista
- Liikkeen aikana vartalo kääntyy vatsalta kyljelle
- Tämän liikkeen aikana tapahtuu myös sisäänhengitys, joka ei kuitenkaan saa hidastaa pyörähdysliikettä
- Jalkojen osuessa seinään tukikäsi viedään mahdollisimman nopeasti toisen käden viereen liukuasentoon
- Ponnistus tapahtuu vasta, kun vartalo on virtaviivaisessa asennossa, kyljellään
- Vartalo kääntyy vatsalleen vasta ponnistuksen jälkeen jalkojen irrottua seinästä

Tyypillisiä virheitä

- Seinään tullaan alakautta (ns. kiivetään seinää pitkin) johtuen usein liian pitkästä välimatkasta seinään viimeisen kv jälkeen
 - > liu'u mieluummin tiukassa paketissa suoraan seinään
- Käsillä työnnetään ylävartaloa heti pois päin seinästä eikä jaloille anneta aikaa mennä kerälle ja pitää kerä matalana pyöriessä
 - > malta antaa erityiselle tukikädelle pieni jousto ja pidä käsi seinässä
- Nostetaan pää ylös, jolloin kerää ei voi pitää pienenä, jalat painuvat syvälle ja vartalo nousee pystyy
 - > pidä pää matalana ihan loppuun asti ja vain pakollisen verran



- Alakäsi kiertää pohjan kautta eteen luoden vastusta ja vieden aikaa
- Yläkäsi tekee ison kaaren pinnassa vieden aikaa
 - > vie käsi läheltä takaraivoa toisen käden viereen eteen tiukkaan liukuasentoon

Rintauinnin vedenalainen veto

- Ponnistuksen jälkeen odotetaan lyhyt hetki, jonka jälkeen tehdään delffari käsien ollessa vielä suorana edessä (napakka, ei suuria kaaria)
 - osa tosin tekee edelleen delffiinipotkun pitkän käsivedon lopussa
- Käsivedossa pidetään korkeat kyynärpäät ja veto suuntautuu voimakkaana taakse
- Käsien palautus alkaa heti, kun veto on viety loppuun (tässä vaiheessa vain hyvin harvan kannattaa liukua)
- Käsien palautus eteen tapahtuu mahdollisimman läheltä vartaloa
- Potku alkaa, kun kämmenet ovat kasvojen kohdalla palautumassa
- Potkussa vältetään suurta lantiokulmaa ja jalkojen menemistä mahan alle
- Kädet lähtevät leviämään otteenhakuun heti kun potku on saatu loppuun
- Pää pysyy matalana käsivedon leveimpään kohtaan asti, jonka jälkeen sen tulee sääntöjen mukaan rikkoa veden pinta