

Lajitekniikka: uinti

Lähtövaihe

Rintauinti on rauhallinen uintitekniikka ja sitä voidaankin käyttää hyvin pitkäkestoiseen uintiin. Rintauinti aloitetaan liukumalla. Kantapäät tulevat lähelle pakaroita ja nilkat ovat koukussa niin, että varpaat osoittavat suoraan sivulle. Liu'un aikana kätesi ovat suorina peukalot rinnakkain sekä pää alhaalla.

Vetovaihe

Avaa kädet sivuille hartioiden leveydelle kämmenet edellä. Vedä kyynärpäät 90 asteen kulmaan ja paina vettä alaspäin niin, että sormenpäsi osoittavat suoraan kohti pohjaa. Veto tehdään hartioiden tasolle ja sitten tuodaan kämmenet yhteen leuan alle sekä viedään kyynärpäät kiinni kylkiin. Pää nousee veden pinnalle. Polvet ovat noin hartioiden levyisessä asennossa ja osoittavat suoraan alas. Lähde potkaisemaan sivukautta jalat yhteen. Muista pitää nilkat koko potkun ajan koukussa.

Palautusvaihe

Ojenna kädet takaisin vartalon jatkeeksi kämmenet yhdessä. Pää painuu pinnan alle. Olet taas liukuasennossa. Liu'un ajaksi voit ojentaa nilkat.

Grafiikka: Anssi Hietamaa

<http://www.ess.fi/?article=198624>

LÄHTEET:

Aalto R. 2005. Kuntoilijan lajitekniikkakoulu. Saarijärven Offset Oy.

Rintauinnin oikea tekniikka

1

Alkuasento. Vartalo on ojentuneena, pää alhaalla ja kädet valmistautuvat vetoon.



2

Käsveto alkaa, pää pysyy pinnan alla.



3

Käsveton levein vaihe. Kyynärpäät alkavat koukistua.



4

Kyynärpäiden kulma kasvaa ja käsien liike alkaa suuntautua eteenpäin.



5

Kädet tulevat edessä yhteen, jalat lähtevät koukistumaan, pää nousee pinnalle, sisäänhengitys.



6

Kädet ovat edessä rinnan alla ja kyynärpäät kiinni vartalossa. Jalkaterät ovat kääntyneenä ulospäin, jalat ovat koukistuneet ja valmiina potkuun.



7

Kädet ojentuvat eteen. Jalkojen potku tapahtuu laajassa kaaressa, polvet eivät leviä vaan ovat kääntyneet sisäänpäin. Pää painuu pinnan alle.



8

Vartalo asettuu liukuasentoon. Jalat sulkeutuvat taakse ja nilkat ojentuvat suoriksi. Kädet ja olkapäät ojentuvat eteen suoriksi.



9

Vartalo ojentuneena palataan alkuasentoon.

