

# Uintityylit rintauinti, selkäuinti ja krooliuinti

LIIKUNNAN HAVAINNOINTI, OPPIMINEN JA OPETTAMINEN  
JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

---

SUSANNA SAARI 2021



# Uimatyöliien yhteiset ominaisuudet

---

virtaviivainen asento: pää alhaalla, jalat ylhäällä  
kämmen tasaisena levynä  
käsiliike ei ala heti pinnasta: ensin liu'utus ja upotus  
käsiliike ei tapahdu suoralla kädellä  
korkea kyynärpää  
käsiliike on loppua kohti kiihtyvä  
kämmen ei kulje suoraviivaista rataa  
nilkka rennosti ojennettuna, rintauinnissa koukussa  
uloshengitys veteen (ei selkäuinnissa)

# Rintauinti: Käsiveto ja hengitys

---

## Käsivedon vaiheet

- liu'utus
- sivulle vienti ja otteenhaku
- sisäänpyyhkäisy
- palautus



shutterstock.com • 241651819

# Rintauinti: Käsiveto ja hengitys

## Käsivedon vaiheet

- liuku
- sivulle vienti ja otteenhaku
- sisäänpyyhkäisy
- palautus



Tehtävä breakout roomeissa:

<https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/vesiliikunta/uinti1/rintauinti>

Katso videota ja sanallista vaiheet kiinnittäen seuraaviin seikkoihin:

- Kämmenten liikerata kyynärpäiden liikerata huomioiden
- Kiinnitä huomiota etenkin kämmenten suhde hartialinjaan.
- Hengityksen ajoitus
- Pään ja niskan asento
- Tee muistiinpanoja



# Rintauinti: Käsiveto ja hengitys

Käsivedon vaiheet

I – Y – SCOOP – SHOOT

Liuku I

- Kasvot vedessä uloshengitys

Sivulle vienti ja otteenhaku Y

Sisäänpyyhkäisy SCOOP

- Sisäänhengitys (neutraali asento)
- Kiihtyvä
- KÄMMENET PYSYVÄT HARTIALINJAN ETUPOOLELLA!

Palautus SHOOT

- Kädet syöksyvät liukuun pään painuessa käsien väliin

Tehtävä pareittain

<https://monivideo.fi/kunta/uinti1/rintauinti>



Katso videota ja sanallista vaiheet kiinnittäen seuraaviin seikkoihin:

- Kämmenten liikerata kyynärpäiden liikerata huomioiden
- Kiinnitä huomiota etenkin kämmenten suhde hartialinjaan.
- Hengityksen ajoitus
- Pään ja niskan asento
- Tee muistiinpanoja

# Rintauinti: potku

---

Potku vaiheet

- palautus
- otteenhaku
- sisäänpyyhkäisy
- liuku



# Rintauinti: potku

## Potku vaiheet

- palautus
- otteenhaku
- sisäänpyyhkäisy
- liuku



Tehtävä pareittain breakout roomeissa:

<https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/vesiliikunta/uinti1/rintauinti>

- Katso videota ja sanallista vaiheet kiinnittäen seuraaviin seikkoihin:

- Nilkan asento
- Jalkaterien suhde polviin
- Lantiokulma (etenkin palautuksessa)
- Ajoitus suhteessa käsivetoon



# Rintauinti: potku

## Potku vaiheet

### Palautus

- Nilkat koukistuvat, kannat lähelle pakaroita
- Varpaat osoittavat sivulle

### Otteenhaku

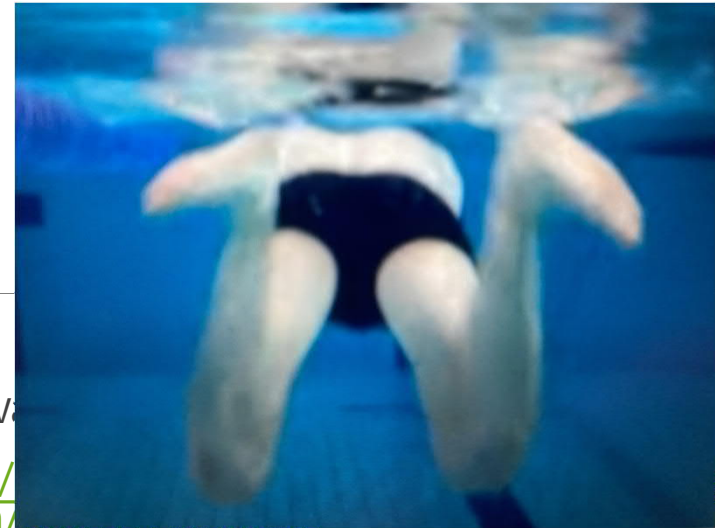
- Jalkaterien sivulle vienti

### Sisäänpyyhkäisy

- Kaarevasti polvien ulkokautta
- Kiihtyen
- Eteenpäin vievä

### Liuku

- Jalkaterät yhteen



Tehtävä

<https://www.youtube.com/watch?v=...>

- Katso videota ja sanallista vaiheet kiinnittäen seuraaviin seikkoihin:

- Nilkan asento
- Jalkaterien suhde polviin
- Lantiokulma (etenkin palautuksessa)
- Ajoitus suhteessa käsivetoon



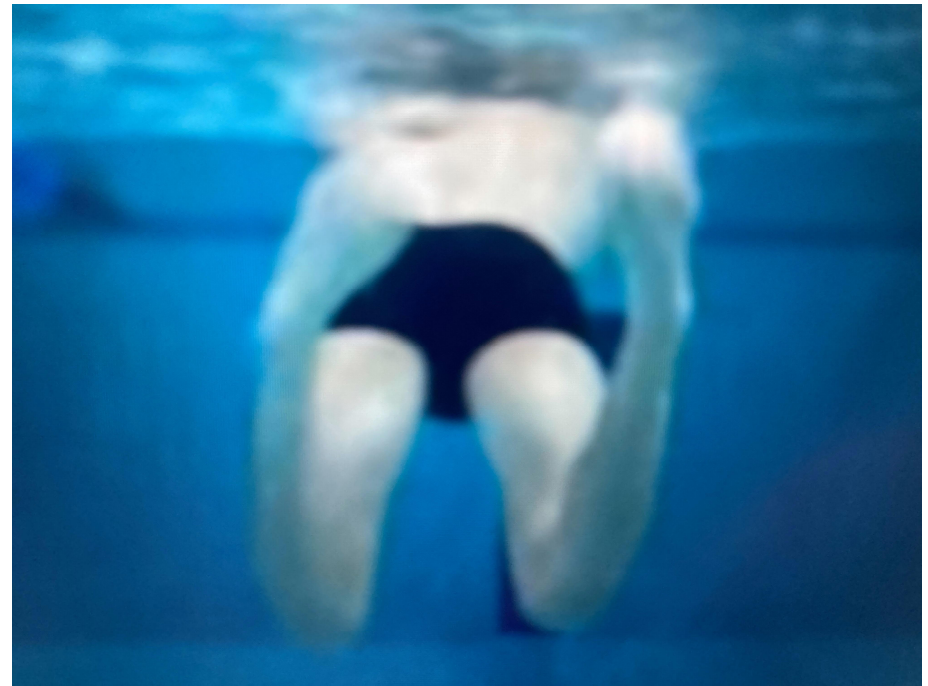
# Rintauinnin potku: mitä näet?

---



# Rintauinnin potku: mitä näet?

---



# Rintauinnin muistilista

---

- Rytmi: käsiveto – potku – liuku
- Liuku tärkeä! SHOOT
- Kasvot veteen + uloshengitys
  - Niskan neutraali asento myös sisäänhengityksessä: ergonomia
  - Muotovastuksen minimointi
- potkun palautuksessa mahdollisimman suuri lantiokulma
  - Vastaliikkeiden eli vastuksen minimointi
- nilkat koukussa koko potkun ajan
  - Liu'ussa jalat puristetaan yhteen ja nilkat ojentuvat
  - Virtaviivainen asento



# Selkäuinti: vartalon asento ja liike

---

Tehtävä pareittain breakout roomeissa:

<https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/vesiliikunta/uinti1/selkakrooli>

Katso videota ja sanallista vaiheet kiinnittäen seuraaviin seikkoihin:

- Vartalon asento ja liike
- Käsiliikkeiden ajoitus, rytmi
- Käsiliikkeen ajoitus suhteessa vartalon liikkeeseen



# Selkäuinti: vartalon asento ja liike

---

- Vartalon asento ja liike
- Virtaviivainen: korvat vedessä, katse katossa, lantio lähellä pintaa
- Vartalo kiertyy puolelta toiselle n. 45 astetta
- Käsiliikkeiden ajoitus, rytmi
- Vastakkainen, 'tuulimyllymäinen'
- Käsiliikkeen ajoitus suhteessa vartalon liikkeeseen
- Vartalo kiertyy käden painuessa veteen, vedon puolelle
- Käsivarsi nousee vedestä olkapää edellä, kylkiviiva pintaan!



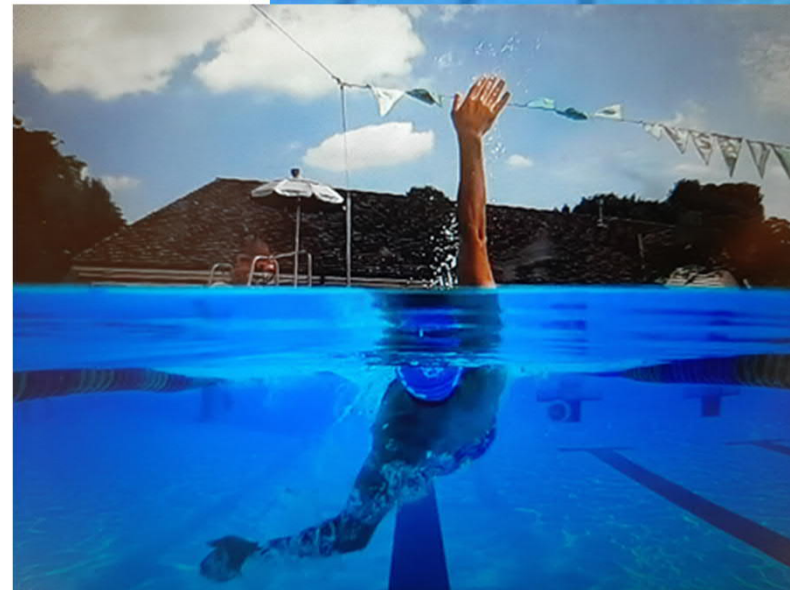
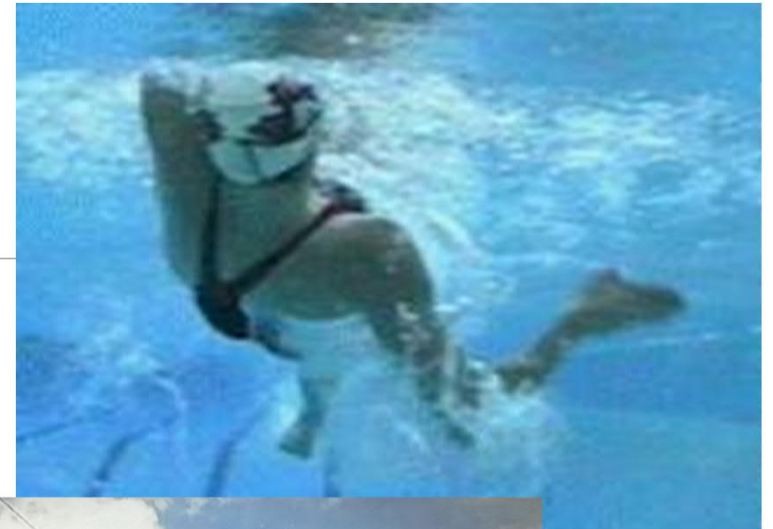
# Selkäuinti: käsiliike

Tehtävä pareittain breakout roomeissa:

<https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/vesiliikunta/uinti1/selkakrooli>

Katso videota ja sanallista vaiheet kiinnittäen huomiota käsivarren/kämmenen asentoon:

- veteen tullessa
- otteenhausassa
- vetovaiheessa
- vedon lopussa
- käden palautuksessa



# Selkäuinti: käsiliike

- Veteen tullessa
- pikkusormi edellä
- Otteenhaussa
- upota käsivarsi
- Vetovaiheessa
- ranne tiukkana! Korkea kyynärpää.
  - (ylöspyyhkäisy)
- Vedon lopussa
- Käsivarsi ojentuu
  - (alaspyyhkäisy/loppupainallus)
- Käden palautuksessa
- Käsivarsi suorana



# Selkäuinti: käden palautus

---





# Selkäuinti: potkut

Tehtävä pareittain breakout roomeissa:

<https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/vesiliikunta/uinti1/selkakrooli>

Katso videota ja sanallista vaiheet kiinnittäen huomiota

- o jalkojen ja jalkaterien liikkeeseen
- o suhteessa veden pintaan



# Selkäuinti: potkut

- Jalkojen ja jalkaterien liikkeeseen
  - potku lähtee alaselästä / lantiosta
  - lähes suorin jaloin, joustavin polvin
  - nilkat rennosti ojentuneina (ukkovarpaat 😊)
- 
- Suhteessa veden pintaan
  - vain varpaat rikkovat veden pinnan
    - Ei polvet!



# Selkäuinti: mitä näet?

---



Vartalon asento

Lantio ja jalat liian syvällä

Pään asento

Katse katossa

Korvat vedessä

Potku

Lantio koukistuu liikaa

Polvet koukistuvat liikaa

# Selkäuinti: mitä näet?

---



Vartalon asento

Lantio ja jalat liian syvällä

Vartalon kierto

Vartalo ei kierry

Pään asento

Katse katossa

Käden palautus

Pikkusormi edellä

Käsivarsi kohtuullisen suorana



# Krooliuinti: vartalon asento ja hengitys

Tehtävä pareittain breakout roomeissa:

<https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/vesiliikunta/uinti1/krooliuinti>

Katso videota ja sanallista

- vartalon asento ja liike
- hengitys ja sen ajoitus

Mieti myös mahdollisia virheitä, joita aloitteleva uimari voi tehdä ja miten ne vaikuttavat vartalon asentoon.



# Krooliuinnin hengitys

---

Ajoitus – ajoissa!

Vartalon kierron mukana

Niskan neutraaliasento

'One eye breathing'

Joka toisella käsivedolla

Jatkuva uloshengitys veteen



# Krooliuinnin hengitys: ajoitus ja pään asento

---





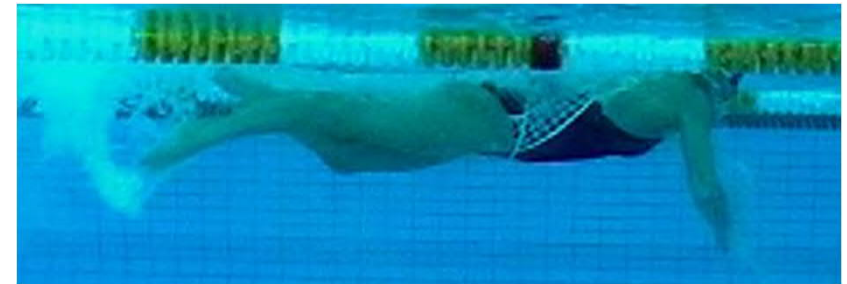
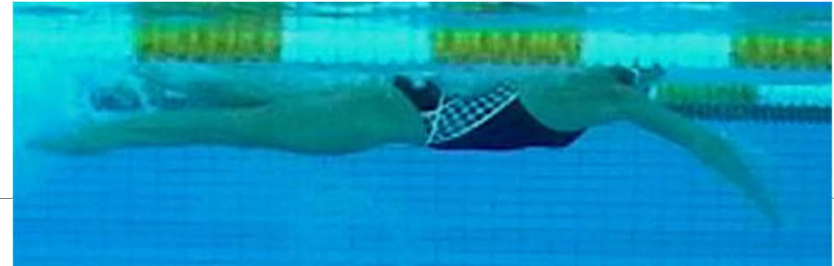
# Krooliuinti: käsiliike

Tehtävä pareittain breakout roomeissa:

<https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/vesiliikunta/uinti1/krooliuinti>

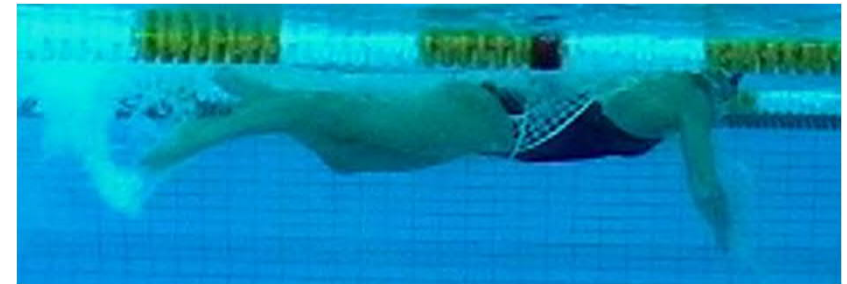
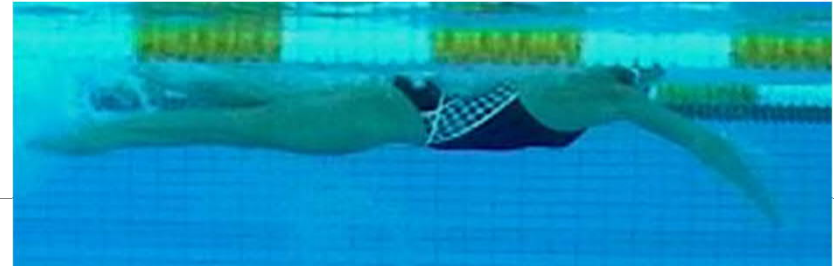
Katso videota ja sanallista vaiheet kiinnittäen huomiota käsivarren/kämmenen asentoon:

- veteen tullessa
- otteenhausassa
- vetovaiheessa
- vedon lopussa
- käden palautuksessa



# Krooliuinti: käsiliike

- Veteen tullessa
- sormet edellä
- Liu'utus, upotus
- Otteenhaku
- korkea kyynärpää, ranne tiukkana
- Vetovaihe
- vartalon keskilinjaa pitkin, kiihtyvä
- Vedon lopussa
- käsivarsi ojentuu lähes suoraksi
- Käden palautus pinnan päältä (vrt. myyräuinti, alkeisselkä)



# Krooliuinti: palautus

---

MATALA

sormet kohti veden pintaa

'open arm'

rentous

kevyempi

uinnin opetus

palauttava uinti, kuntouinti

pitkän matkan uintiin

KESKI

100m

KORKEA

suora käsi

50m sprintti



# Mitä näet?

---



# Starttihadppy

---





Huippuhetkiä altaalle!