

Uinnin tekniikka

Krooliuinti

Krooliuinti on nopein ja myös taloudellisin uimatyyli. Krooliuinti on liikkeiltään helppo. Kroolin vaikein osa-alue on hengitys ja erityisesti uloshengitys veteen. Jos hengitys ei ole hallussa, tulee tekniikasta raskas eikä sitä yleensä pysty uimaan yhtä altaanmittaa pidempään. Vaikka hengitystä ei oppisikaan, voi silti uida ns. vesipallo- tai pelastuskroolia, joissa pää pidetään koko ajan vedenpinnan yläpuolella. Uloshengitysongelmat voi kiertää myös uimalla kroolia käyttäen maskia ja snorkkeliä.

Koska normaalissa krooliuinnissa kasvot ovat pääsääntöisesti veden alla, ovat uimalasit välttämättömät ehkäisemään silmien ärsyntyntymistä sekä helpottamaan suuntautumista veden alla. Uimalasien avulla on myös helppo seurata ja ohjata omia vedenalaisia käsiliikkeitään. Kaikki kilpauimarit käyttävät uimalaseja.

Uintikilpailuissa vapaauinti tarkoittaa mitä tahansa uintitapaa. Koska krooliuinti on nopein uintitapa, sitä käytetään vapaauintikilpailussa. Hyvä kuitenkin muistaa, että termit eivät ole synonyymejä.

Krooliuinnin englanninkielinen nimi on front crawl stroke tai pelkkä crawl ja vapaauintin freestyle tai pelkkä free.



Kilpauinnin säännöt

Mahdolliset muutokset kilpauinnin sääntöihin voi käydä tarkistamassa Suomen Uimaliiton verkkosivuilta osoitteesta www.uimaliitto.fi.

Vapaauintin kilpailusäännöt

Krooliuinnille ei ole sääntöjä, mutta krooliuintia uidaan vapaauintikilpailuissa, jonka säännöt ovat seuraavat:

Vapaauinti merkitsee sitä, että kilpailija saa uida mitä uintitapaa tahansa.

Uimarin täytyy käänöksessä ja maalissa koskettaa seinää jollain kehonosallaan.

Uimarin jonkin kehonosan täytyy rikkoa veden pinta uinnan ajan. On kuitenkin sallittua sukeltaa käänöksen aikana ja 15 metriä käänöksen ja lähdön jälkeen.

Viimeistään tällä kohtaa pään täytyy rikkoa veden pinta.

Krooliuinnin tekniikka

Vartalon asento

Vartalo on suora ja pinnansuuntainen niin, että kasvot ovat vedessä osoittaen pohjaan päin. Potkuissa kantapäät ja varpaat rikkovat vedenpinnan. Vartalo kiertyy selvästi molemmille puolille ja mahdollistaa näin hengityksen sivulta. Hengityksen lisäksi vartalon kierto mahdollistaa tehokkaat käsivetojen lopputyönnot sekä rennon käsien palautuksen veden pinnan yläpuolitse.

Vartalon asennon tyypillisiä ongelmia

- pää ylhäällä
- kasvot vedessä, mutta katsotaan eteenpäin
- jalat roikkuvat syvällä
- vartalo ei kierry
- vartalo vääntyilee

Potkut

Potkujen tärkein tehtävä on ylläpitää virtaviivaista asentoa ja luonnollisesti tuottaa työntövoimaa. On hyvä muistaa, että krooliuinnin työntövoimasta yleensä vähintään 90 % tulee käsivedoista. Yleissääntönä on, että nopeassa, lyhyen matkan uinnissa potkitaan voimakkaasti, mutta hidassavauhtisessa pitkän matkan uinnissa ei tarvitse potkia juuri lainkaan.

Jotta potku voisi tuottaa työntövoimaa, on välttämätöntä, että nilkka on notkea ja mahdollistaa näin potkun rennolla yliojentuneella nilkalla. Vähänkin koukussa oleva nilkka vie kaiken tehon voimakkaastakin potkuliikkeestä. Uimarit



venyttelevät paljon nilkkojaan, jotta ne kääntyisivät rennosti veden paineesta evämäiseen, yliojentuneeseen asentoon.

Potkuliike on vuorotahtinen ja jaetaan alaspäin suuntautuvaan, työntövoimaa tuottavaan potkuliikkeeseen ja ylöspäin suuntautuvaan palautusliikkeeseen.

Alaspäin tapahtuva potkuliike alkaa lantion lihasten aktiivoinnilla, jolla reisi ja virtauksenomaisesti koko jalka saadaan liikkeeseen. Tärkeää on, että vartaloa ei juurikaan koukisteta lantiosta potkun alkuvaiheessa, koska tällöin polvi saattaa painua liian alas ja vastus lisääntyy selvästi. Liikevirtaus alkaa siis lantiossa, jonka seurauksena polvinivel ensin hieman koukistuu ja heti kohta ojentuu synnyttäen terävän jalkaterän piiskamaisen liikkeen. Varpaat uppoavat potkun loppuvaiheessa noin puolen metrin syvyyteen. Potkun voima suuntautuu pääasiallisesti alaspäin, mutta synnyttää myös taakse ja sivullepäin suuntautuvia voimaimpulseja. Sivullepäin suuntautuvat impulssit johtuvat vartalon kiertymisestä molemmille puolille.

Jalkojen palautus ylös tapahtuu suoralla jalalla.

Potkurytmi on nopeammassa uinnissa voimakas kuusitahtipotku (potkuja per käsivetopari) ja hitaassa uinnissa yleensä rauhallinen kaksitahtipotku. Potkujen tulisi rytmittyä käsivedon voimaimpulseihin: otteeseen, sisäänpyyhkäisyyn ja ylöspyyhkäisyyn.

Kilpailustartin yhteydessä käytetään usein myös delfiinipotkua.

Potkun tyypillisiä ongelmia

- nilkka koukussa
- vartalo koukistuu liikaa lantiosta
- polskimispotku: jalat koukistuvat polvesta liikaa
- jalat aivan suorana
- saksipotku: jalat leviävät liikaa sivusuunnassa
- liian voimakkaat potkut rauhallisessa uinnissa

Käsiliike

Krooliuinnissa on erittäin tehokkaat käsiliikkeet, jotka tuottavat 90–100% koko työntövoimasta. Olennaisinta käsiliikkeessä on oikea-aikainen voimankäyttö ja kämmenen, ranteen ja kyynärvarren asentojen hallinta. Käsiliikkeen vaiheita on vuosien saatossa kuvailtu eri termein. Aiemmin käytettiin termejä veto, työntö ja palautus. Tämä terminologia kuitenkin sekä yksinkertaistaa ja osittain antaa virheellisen kuvan siitä, mitä käsi uinnin aikana tekee.

Käsiliikkeen viisi vaihetta

1. veteentulo, liu'utus
2. otteenhaku
3. sisäänpyyhkäisy (veto)
4. ylöspyyhkäisy (työntö)
5. palautus

1. Veteentulo ja liu'utus

Käden veteentulo on krooliuinnin tekniikan kriittisin vaihe. Väärin tehty veteentulo pilaa koko krooliuinnin tekniikan. Käden voimakas veteenlyönti ja sitä seuraava alaspäin painaminen vääntää vartaloa pystyyn ja pakottaa lisäämään liiallisesti potkuja sekä tekee mahdollottomaksi seuraavien käsiliikkeen





vaiheiden järkevän suorittamisen. Toisaalta tämä on juuri se tekniikka, jolla uimari pyrkii pitämään päänsä vedenpinnan yläpuolella, kun krooliuinnin hengitys on jäänyt oppimatta. Tällainen tekniikka on raskasta, eikä sitä jaksa yleensä uida yhtä altaanmittaa pidempää matkaa.

Käden tulisi palautua veteen rauhallisesti ja rentona hieman kyljellään, sormenpääjohtoisesti kutakuinkin hartialinjaan. Käden painuttua veteen se liukuu hetken aikaa lähellä veden pintaa. Tämä liuku tai liu'utus on tärkeää, koska samalla aikaa toinen käsi suorittaa käsiliikkeen tehokkainta vaihetta, ylöspyyhkäisyä.

2. Otteenhaku

Toisen käden ylöspyyhkäisyn loputtua ryhdytään liukuvaa kättä upottamaan sormenpääjohtoisesti. Tämä onnistuu koukistamalla ensin hieman rannetta ja sitten kyynärvartta. Näiden toimenpiteiden seurauksena päädytään korkean kyynärpäähän asentoon, jossa sormenpäät ovat uponneet noin puolen metrin syvyyteen. Korkean kyynärpäähän asento on tärkeä, koska tällöin on luotu kämmenestä ja kyynärvarresta takaapäin katsottaessa mahdollisimman suuri pinta-ala.

On erittäin tärkeää, että tämäkin vaihe tehdään rauhallisesti eikä synnytetä alaspäin suuntautuvia voimaimpulseja, jotka vääntäisivät vartaloa pystyyn.

Otteenhaulla pyritään siis asettamaan kämmen ja kyynärvarsi sellaiseen asentoon, jossa käsi muodostaa suuren pinnan ja josta pystyttäisiin suuntaamaan voimaimpulssit pääsääntöisesti taaksepäin eikä alaspäin.

3. Sisäänpyyhkäisy (veto)

Sisäänpyyhkäisy on ensimmäinen vaihe, jossa pyritään tuottamaan työntövoimaa. Vedon suunta on edestä, hartialinjasta kohti vartalon keskilinjaan. Kyy-närkulma pienenee hieman (ei kuitenkaan alle 90 asteeseen) tuotaessa kättä vartalon alle. Sormien tulisi osoittaa pohjaan päin. Käsiliikettä on uimarin itse helppo ohjata, koska käsi tulee silmien eteen ja uimari voi tällöin itse tarkkailla käden asentoa ja liikesuuntaa. Käden liikenopeus kasvaa selvästi sisäänpyyhkäisyvaiheessa. Onkin hyvä muistaa, että synnytetty työntövoima on suorassa suhteessa kämmenen nopeuteen. Tästä vaiheesta siirrytään saumattomasti ylöspyyhkäisyyn.

4. Ylöspyyhkäisy (työntö)

Ylöspyyhkäisy on krooliuinnin käsiliikkeen tehokkain vaihe. Näin siksi, että kämmen ja kynnärvarsi ovat optimaalisessa kulmassa taaksepäin tehtävää työtä varten ja kämmenen nopeus on suurimmillaan. Aloittelijat usein menettävät tämän tehokkaimman vaiheen käyttämällä liikaa voimaa vedon alussa.

Kämmenen liike jatkuu vartalon alta taakse ja ylöspäin reiden vierelle. Kämmen pyritään pitämään koko vaiheen ajan taaksepäin suuntautuneena rannetta yliojentamalla, ja kynnärvarsi on edelleen hieman koukussa käden noustessa vedestä.

5. Palautus

Yksi krooliuinnin nopeuden ja taloudellisuuden syitä on palautuksen tapahtuminen vedenpinnan yläpuolitse. Tällöin ei synny veden vastusta kuten esim. rinta- tai kylkiuinnissa.

Palautus on suora jatke vauhdikkaalle ylöspyyhkäisylle. Palautusta helpottaa myös vartalon kierto, joka avaa avoimen reitin käden palautukselle. Käsi voidaan palauttaa suorana tai kynnärpää korkealla. Yleensä suositellaan jälkimmäistä tapaa ainakin rauhallisessa uinnissa. Luonnollisin tapa on viedä käsi eteenpäin kämmenselkää edellä, jolloin se myös luontevasti ja pehmeästi ojentuu peukalo edellä veteen.

Käsien keskinäinen koordinaatio

Ideaalitilanteessa molemmat kädet tekevät samanlaisen liikkeen. Usein tapahtuu niin, että oikea ja vasen käsi liikkuvat eri tavoin. Tähän on syynä hengittäminen ja hengitysrhythmi.

Käsien keskinäinen rytmi vaihtelee uimareista toiseen, mutta opetuksen kannalta on mielekästä opettaa hieman tahdistuksenomainen käsiliikemalli. Tämä tarkoittaa sitä, että kädet aina vuorollaan hieman saavuttavat toisiaan. Tyyppillinen virhe nimittäin on, että kädet uppoavat liian aikaisin liukuvaiheessa ja tällöin menetetään toisen käden tuottamaa työntövoimaa. Näin tapahtuu hyvin yleisesti hengityspuolen vastakkaiselle kädelle. Liukuva käsi siis odottaa

toisen käden ylöspyyhkäisyvaiheen loppumista ja nousemista palautukseen ennen kuin lähtee uppoamaan ja hakemaan otetta vedestä.

Käsiliikkeiden ongelmia

- käden lyöminen voimakkaasti veteen palautuksessa
- pudonnut ranne ja kyynärpää
- ei oteta kämmenellä kiinni vedestä: ranne yliojentunut
- alaspäin painaminen liu'ussa tai otteenhakuvaiheessa
- kämmen ei tule vartalon alle
- käsiliike suoralla kädellä
- käsiliike ei kiihdy
- käsiliike on lyhyt, ylöspyyhkäisy jää pois
- palautus tapahtuu ristiin, yli vartalon keskilinjan

Hengitys

Vaikka krooliuinnin hengitys on periaatteessa helppo, se on kuitenkin krooliuinnin vaikein osio. Ongelmina ovat tottumattomuus pitää kasvoja veden alla, veden meneminen nenään tai vedenpelko. Osa ongelmista pienenee uimalasien käytöllä. Sisäänhengityksessä pelätään veden menemistä hengitysteihin, ja uloshengitys tuntuu luonnottomalta ja jää monesti tekemättä. Jotkut hyötyvät myös nenänipsun käytöstä.



Sisäänhengitys ajoittuu saman puolen kämmenen nousuun veden pinnan yläpuolelle ylöspyyhkäisyä päätyttyä. Samalla myös vartalo on kääntynyt voimakkaasti ylös nousevan käden puolelle. Päättä voidaan tarvittaessa hieman kääntää hengityspuolelle tehtäessä nopea sisäänhengitys. Hengitys on tapahtunut, ennen kuin palautuva käsi ohittaa kasvot. Hengitys ei tapahdu kainalosta, sillä silloin hengitys tapahtuisi liian myöhään.

Heti sisäänhengityksen jälkeen käännetään kasvot veteen ja tehdään voimakas uloshengitys. Kolmi- ja nelitahtihengityksissä uloshengitys voidaan tehdä hie-
man rauhallisemmin. Monilla hengitysongelmat liittyvät juuri puutteelliseen
tai liian myöhäiseen uloshengitykseen. Joskus harvempi hengitysrytmi (esim.
nelitahtihengitys) helpottaa uloshengityksen suorittamista.

Hengitysrytmejä on erilaisia, ja jokaisen tulisi etsiä niistä itselleen sopiva.

Yleisimmät hengitysrytmit

- Kaksitahtihengitys: hengitys tapahtuu joka toisen käsivedon jälkeen – hen-
gityspanuoli pysyy samana.
- Nelitahtihengitys: hengitys tapahtuu joka neljännen käsivedon jälkeen
– hengityspanuoli pysyy samana.
- Kolmitahtihengitys: hengitys tapahtuu joka kolmannen käsivedon jälkeen
– hengityspanuoli vaihtuu. Vaikka kolmitahtihengitystä pidetäänkin monesti
parhaana, koska se edistää tasapainoisemman tekniikan kehittymistä, se
on kuitenkin vaikeampi oppia kuin muut rytmit.
- Vaihteleva rytmi: rytmi vaihtuu tai uidaan pitempiä jaksoja kokonaan il-
man hengitystä.

Hengityksen ongelmia

- nostetaan päätä sisäänhengitystä varten
- liian myöhäinen sisäänhengitys
- puutteellinen uloshengitys
- uloshengitys ei tapahdu veteen

Muista krooliuinnissa

- käytä uimalaseja ja tarvittaessa nenänipsua
- palauta käsi veteen rauhallisesti: korkea kyynärpää
- älä paina käsillä alaspäin
- liu'uta ja upota kättä ennen voimankäyttöä
- ota kiinni vedestä
- kierrä vartaloa molemmille puolille
- älä nosta päätä
- uloshengitys terävästi veteen heti sisäänhengityksen jälkeen
- potki maltillisesti

Liitteessä 7 *Kehittelyjä ja harjoitteita* on lukuisia kehittelyjä niin krooliuinnin
kuin muidenkin uimatylien harjoittamiseen.



Selkäkrooli

Selkäuintien etuna on vapaa hengitys ja se, että kasvoja ei tarvitse laittaa veden alle. Selällään uudessa on myös helppo levätä ja uida pitkiäkin matkoja, minkä vuoksi selkäuintia ja selinasentoon kääntymistä pidetään tärkeänä pelastautumistaitona.

Selkäuinnin huonoina puolina on huono näkyvyys menosuuntaan sekä se, että vettä voi mennä helposti nenään ja silmiin. Nämä ongelmat voi poistaa käyttämällä nenänipsua ja uimalaseja tai maskia. Myös monet kilpailevat selkäuimarit käyttävät nenänipsua.

Selkäuintityylejä on monenlaisia. Selkäuintikilpailuissa käytetään lähes aina selkäkroolia.

Selkäkroolin englanninkielinen nimi on back crawl ja selkäuinnin backstroke tai pelkkä back.

Kilpauinnin säännöt

Mahdolliset muutokset kilpauinnin sääntöihin voi käydä tarkistamassa Suomen Uimaliiton verkkosivuilta osoitteesta www.uimaliitto.fi.

Selkäuinnin kilpailusäännöt

Ennen lähtömerkkiä kilpailijat asettuvat veteen katse lähtöpäähän päin pitäen molemmin käsin lähtöseinän kädensijoista. Jalkoja ei saa lähdössä asettaa kouluun.

Lähdössä ja käännöksen jälkeen uimarin tulee ponnistaa irti ja uida selällään koko uinnin ajan paitsi suorittaessaan käännöstä. Normaalisissa selkäuintiasennossa vartalon kiertoliikkeen vaakatasosta täytyy olla alle 90°. Pään asennolla ei ole merkitystä.

Uimarin jonkin kehonosan täytyy rikkoa veden pinta koko uinnin ajan.

Uimari voi olla kokonaan veden alla käännöksessä ja viimeisen vedon aikana sekä korkeintaan 15 metriä lähdön ja jokaisen käännöksen jälkeen. Viimeistään tällä kohtaa pään täytyy rikkoa veden pinta.

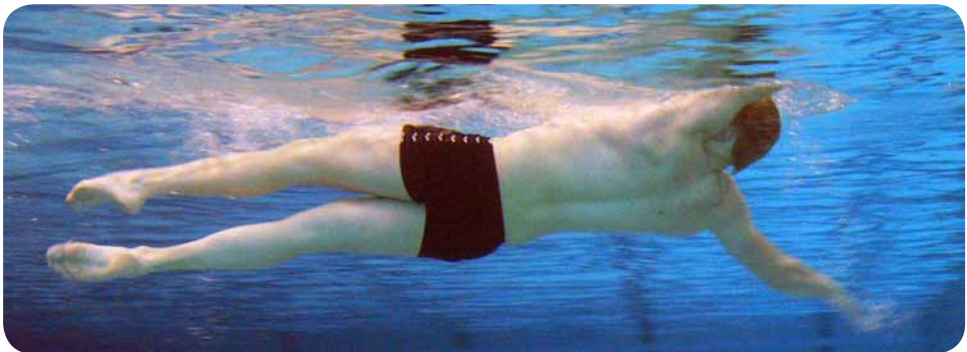
Käännöksen aikana uimarin jonkin kehonosan täytyy koskettaa seinää. Uimari voi käännöksessä poiketa normaalista selkäuintiasennosta vatsalleen, jonka jälkeen hän voi vetää jatkuvan vedon yhdellä kädellä tai jatkuvan samanaikaisen vedon molemmilla käsillä käännöksen aloittamiseksi. Uimarin täytyy olla palannut selkäuintiasentoon irrotessaan seinästä.

Maaliin tullessa uimarin täytyy koskettaa seinää selkäuintiasennossa.

Selkäkroolin tekniikka

Vartalon asento

Vartalon asento on mahdollisimman suora ja pinnansuuntainen. Pää on luontevasti vartalon jatkona korvat vedessä. Katse on suuntautuneena kattoa kohti. Merkinä virtaviivaiselle asennolle on se, että napa on lähellä pintaa ja potkuista tulee kuplia pintaan. Koko vartalo kiertyy selvästi (30–50 astetta) pituusak-



selin ympäri ja mahdollistaa näin käsien luontevan viennin vartalon jatkoksi ja oikeanlaisen otteenhaun veden alla.

Vartalon asennon tyypillisiä ongelmia

- pää ylhäällä
- jalat roikkuvat syvällä
- vartalo koukussa lantiosta, takapuoli roikkuu
- vartalo ei kierry
- vartalo vääntyilee
- pelottaa, että nenään menee vettä

Potku

Selkäkroolin potkut muistuttavat läheisesti krooliuinnin potkuja. Selkäkroolin potkut ovat vuorotahtiset ja suuntautuvat enemmän sivullepäin kuin krooliuinnissa ja niillä on suurempi merkitys uinnin tasapainottamisessa. Kun kroolia voidaan uida lähes ilman potkuja, ei selkäkroolissa niin voi juuri tehdä. Usein aloitteleva uimari joutuu kuitenkin potkimaan kohtuuttoman kovaa, koska hän alaspäin suuntautuvilla käsiliikkeillä vääntää koko ajan vartaloa pystyasentoon.

Potkuliike jaetaan ylös ja sivulle suuntautuvaan, työntövoimaa tuottavaan potkuliikkeeseen ja alaspäin suuntautuvaan palautusliikkeeseen.

Jotta potku voisi tuottaa työntövoimaa, on välttämätöntä, että nilkka on notkea ja mahdollistaa näin potkun rennolla yliojentuneella nilkalla. Vähänkin koukussa oleva nilkka vie kaiken tehon voimakkaastakin potkuliikkeestä.

Ylöspäin tapahtuva potkuliike alkaa lantion lihasten aktiivisuudella, jolla reisi ja virtauksenomaisesti koko jalka saadaan liikkeeseen. Tärkeää on, että lantiota ei juurikaan koukisteta tässä alkuimpulssissa, koska tällöin polvi nousisi vedenpinnan yläpuolelle ja jalan liikevirtaus häiriintyisi. Liikevirtaus alkaa siis lantiosta, jonka seurauksena polvinivel ensin hieman koukistuu ja hetimitä ojentuu synnyttäen terävän jalkaterän piiskamaisen liikkeen. Ylöspäin suuntautuva potkuliike alkaa noin puolen metrin syvyydestä ja loppuvaiheessa lähestyy pintaa, niin että potkuista tulee kuplia veden pinnalle. Potkun loputtua jalka on täysin ojentunut. Potkun voima suuntautuu sekä ylös että sivullepäin. Sivullepäin suuntautuvat potkut johtuvat voimakkaasta vartalon kierrosta ja vartalon sivulla tehtävästä käsiliikkeestä. Tällöin potkun tehtävänä on tasapainottaa vartalon asentoa ja estää jalkoja vaappumasta sivulle, kun vartalon vieressä tehtävistä käsivedoista syntyy vääntäviä impulsseja.

Jalkojen palautus alas tapahtuu suoralla jalalla. Selkäkroolissa käytetään kuu-sitahtipotkua. Potkujen tulisi itse rytmittyä käsivedon impulsseihin.

Selkäkroolikipailuissa startin ja käännöksen jälkeen käytetään useasti myös delfiinipotkuja.



Potkun tyypillisiä ongelmia

- nilkka koukussa
- vartalo koukistuu liikaa lantiosta, polvet nousevat vedenpinnan yläpuolelle
- jalka ei ojennu suoraksi potkun lopussa
- jalan palautus tehdään polvea koukistamalla

Käsiliike

Selkäkroolissa on tehokkaat käsiliikkeet, jotka tuottavat noin 90 % koko työn-
tövoimasta. Optimaaliselle käsiliikkeelle on välttämätöntä, että vartalo kiertyy
selvästi pituusakselin ympäri. Käsiliikkeen vaiheita on vuosien saatossa kuvail-
tu eri termein. Aiemmin käytettiin termejä veto, työntö ja palautus. Tämä ter-
mistö kuitenkin sekä yksinkertaistaa ja osittain antaa virheellisen kuvan siitä,
mitä käsi uinnin aikana tekee.

Käsiliikkeen viisi vaihetta

1. veteentulo, liu'utus
2. otteenhaku
3. ylöspyyhkäisy (veto)
4. alaspyyhkäisy (työntö)
5. palautus



1. Veteentulo ja liuutus

Käden veteentulo on selkäkroolin tekniikan kriittisin vaihe. Väärin tehty veteentulo pilaa koko selkäuinnin tekniikan. Käden voimakas veteenlyönti ja sitä seuraava alaspäin painaminen vääntää vartalon pystyyn ja tekee mahdottomaksi seuraavien käsiliikkeen vaiheiden järkevän suorittamisen. Toisaalta tämä on juuri se tekniikka, jolla aloitteleva uimari pyrkii pitämään päänsä reilusti vedenpinnan yläpuolella, jotta silmiin ja nenään ei menisi vettä. Tällainen tekniikka on raskasta, eikä sitä jaksata yleensä uida yhtä altaanmittaa pidempää matkaa.

Käden tulisi palautua veteen hartialinjassa rentona, suorana ja rauhallisesti pikkurilli edellä. Liikettä helpottaa vartalon kiertyminen veteen menevän käden puolelle. Käden painuttua veteen se liukuu hetken lähellä veden pintaa.

2. Otteenhaku

Otteenhaku jatkuu käden liu'utuksesta upottamalla kämmentä ilman voimankäyttöä veitsimäisesti, kyljellään noin 40–50 cm:n syvyyteen. Jotta näin voi tapahtua, vartalo jatkaa kiertymistä uppoavan käden puolelle. Vaiheen loppupuolella käsi alkaa erkaantua hartialinjasta sivullepäin ja ranne alkaa koukistua ottaakseen kiinni vedestä. Tässä vaiheessa kämmen on erkaantunut noin 50–70 cm hartialinjasta sivullepäin.



3. Ylöspyyhkäisy

Ylöspyyhkäisyvaihe on ensimmäinen voimankäytön ja työntövoiman synnyttämisen vaihe. Kämmentä lähdetään tuomaan kyynärpäätä koukistamalla ylöspäin ja taaksepäin. Kun kämmen on hartialinjassa ja lähellä veden pintaa, sormet osoittavat sivullepäin, kyynärpäää osoittaa kohti pohjaa ja kyynärpäää on noin 90 asteen kulmassa. Liikkeen aikana kämmen hieman lähentyy vartaloa, mutta pysyy siitä kuitenkin noin 30–50 cm:n etäisyydellä. Tämän vaiheen seurauksena vartalo voi painua hieman syvemmälle veteen.

4. Alaspyyhkäisy

Alaspyyhkäisy jatkuu kämmenen nopeutta edelleen kiihdyttäen taakse alas päin. Kämmen ei vielä tässä vaiheessa tule vartalon viereen vaan etenee suoraan taaksepäin. Kämmen painuu alaspyyhkäisyn lopulla jonkin verran vartalon alapuolelle ja siirtyy sitten vartalon viereen siirtyäkseen palautusvaiheeseen.

5. Palautus

Käden tultua vartalon viereen se nousee peukalo edellä, vartalon kierron avustamana, suorana ilmaan ja jatkaa vauhdikkaasti taaksepäin kiertyen palautuksen loppupuolella niin, että kämmen voi mennä veitsimäisesti pikkurilli edellä veteen.

Käsien keskinäinen koordinaatio

Selkäkroolin käsien keskinäisessä koordinaatiossa toteutuu ns. myllynsiiperiaate eli kädet pysyvät koko ajan vastakkaisissa asennoissa. Kun esimerkiksi otteen ottanut käsi lähtee vetämään taaksepäin, lähtee toinen käsi välittömästi palautukseen. On hyvä muistaa, että krooliuinnissa asia on toisin (ks. osa 3; *Uinnin tekniikka; Krooliuinti*).



Käsiliikkeen ongelmia

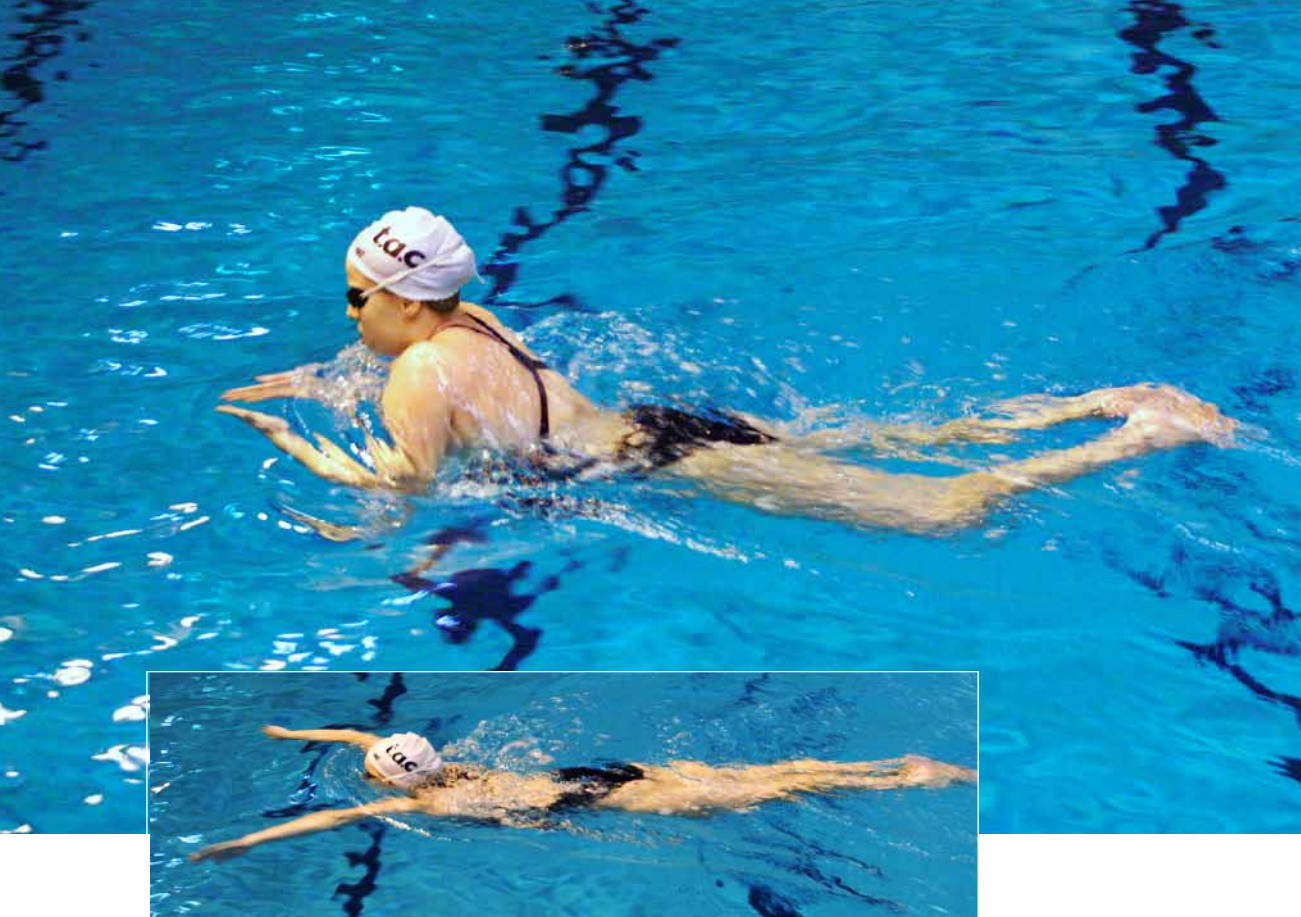
- painetaan alaspäin käden veteentulovaiheessa
- ei koukisteta rannetta otteen saamiseksi
- käsiliike ei suuntaudu taaksepäin
- käsiliike tapahtuu suoralla kädellä
- käsiliike tapahtuu kyynärpää edellä
- kämmenen nopeus ei kiihdy loppua kohden

Hengitys

Selkäkroolin etuna on, että kasvot ovat vedenpinnan yläpuolella eikä hengitys-ongelmia pitäisi ilmetä. Joillakin hengitysongelmia kuitenkin ilmenee, koska käsiä läiskitään voimakkaasti veden pintaan ja vettä roiskuu kasvoille. Useasti hengitys rytmitetään niin, että toisen käden vetovaiheen aikana hengitetään sisään ja toisen vetovaiheen aikana ulos.

Muista selkäkroolissa

- käytä uimalaseja ja tarvittaessa nenänipsua tai maskia
- pidä korvat vedessä ja katso kattoa
- pidä vartalo suorana
- kierrä vartaloa helpottaaksesi käsiliikkeitä
- palauta käsi veteen rauhallisesti
- älä paina käsillä alaspäin
- liu'uta ja upota kättä ennen voimankäyttöä
- ota kiinni vedestä rannetta koukistamalla
- vedä taaksepäin



Rintauinti

Rintauinti on Suomen yleisimmin käytetty uimatyylillä. Arviolta 90 % kuntouimareista käyttää rintauintia. Suuri osa rintauimareista ui tyylinsä kasvot vedenpinnan yläpuolella. Miksi rintauinti on näin suosittua? Miksi päätetään ylhäällä eikä kasvoja upoteta veteen, vaikka niin tehdään kilpailuissa käytettävässä tekniikassa?

Rintauinti on suosittua juuri siksi, että kahdella kädellä tehtävä rintauinnin käsisveto mahdollistaa pään pitämisen turvallisesti vedenpinnan yläpuolella. Näin uimari näkee minne ui ja pystyy uimahallissa väistelemään toisia uimareita. Lisäksi uimari pystyy välttämään epämieluisia tuntemuksia tuovan kasvojen jatkuvan kastumisen. Kasvojen kastelun epämielilyttävyyttä varmaan lievittäisivät uimalasit, mutta harvat kuntouimarit ovat totutelleet uimalasien käyttöön.

Pää pystyssä uimisesta on hyötyjen ohella hieman haittaakin. Pahin haitta lienee niska- ja hartialihasten staattinen jännittyminen, joka saattaa aiheuttaa niska- ja hartiakipuja. Lisäksi pään pysty asento aiheuttaa jännitystä myös alaselän lihaksissa ja voi olla haitallista ainakin niille, joilla on jo muuten selkäongelmia. Jos ajatellaan asiaa uintitekniikan kannalta, pään pystyssä pitäminen kääntää vartaloa pystymmäksi lisäten vastusta ja lyhentäen potkun

jälkeistä liukua. Pään pystyssä pitämisestä on siis hyötyjä ja haittoja. Kun ne tiedostaa, voi harkita, mikä tyyli itselle sopii parhaiten.

Rintauinnin oppimisen ongelmana on vaikea potkutekniikka.

Rintauinnin etuna on sen helppo käsiliike ja se, että rintaa voi uida pitkiä matkoja hyvin erikoisillakin tekniikoilla.

Rintauinnin englanninkielinen nimi on breaststroke tai pelkkä breast.

Kilpauinnin säännöt

Mahdolliset muutokset kilpauinnin sääntöihin voi käydä tarkistamassa Suomen Uimaliiton verkkosivuilta osoitteesta www.uimaliitto.fi.

Rintauinnin kilpailusäännöt

Rintauinti on tarkimmin säännöillä säädetty uimatyylillä. Osittain se johtuu siitä, että rintauinnista syntyi aikoinaan perhosuinti, joten nämä uintitekniikat oli säännöillä selvästi erotettava toisistaan. Rintauinnin sääntöjä on myös jatkuvasti haastettu uusilla tekniikkainnovaatioilla, jotka ovat edelleen pakottaneet tarkempiin sääntöteksteihin.

Lähdön ja käännöksen jälkeen vartalo on pidettävä ensimmäisen käsivedon alkamisesta lukien vatsallaan. Missään vaiheessa ei saa kääntyä selälleen. Koko uinnin ajan uintiliikkeet tulee suorittaa järjestyksessä yksi käsiveto, yksi potku.

Kaikki käsiliikkeet on tehtävä yhtäaikaaisesti ja samassa vaakasuorassa tasossa ilman poikkeavia liikkeitä. Kädet on työnnettävä rinnalta eteenpäin samanaikaisesti veden pinnassa, sen ala- tai yläpuolella. Kynärpäiden täytyy olla veden alla paitsi viimeisen käsivedon aikana käännöstä ennen, käännöksen aikana ja maaliin tultaessa. Käsi ei saa viedä taakse ohi lantiolinjan paitsi ensimmäisen vedon aikana lähdössä ja käännöksessä.

Jokaisen täyden käsiveto- ja potkujakson aikana täytyy uimarin pään jonkin osan rikkoa vedenpinta. Lähdön ja jokaisen käännöksen jälkeen uimari saa ottaa yhden käsivedon täydellisesti taakse jalkoihin asti. Pään täytyy rikkoa vedenpinta, ennen kuin kädet kääntyvät sisäänpäin toisen vedon leveimmässä vaiheessa. Ollessaan veden pinnan alla uimari saa suorittaa yhden alaspäin suuntautuneen perhosuinnin potkun, jota seuraa rintauinnin potku. Tämän jälkeen kaikki jalkaliikkeet on suoritettava yhtäaikaaisesti ja samassa vaakasuorassa tasossa ilman poikkeavia liikkeitä.

Potkussa jalkaterät on käännettävä ulospäin taaksepotkun aikana. Saksipotku, vapaauinnin potku tai alaspäin suuntautuva perhosuinnin potku on kielletty. Vedenpinnan rikkomisen jalkaterillä on sallittu, ellei sitä seuraa alaspäin suuntautuva perhosuinnin potku.

Käännöksiin ja maaliin tultaessa kosketuksen on tapahduttava molemmin käsin samanaikaisesti, joko vedenpinnassa tai sen ylä- tai alapuolella. Pää voi painua veden alle viimeisen käsivedon jälkeen ennen kosketusta, edellyttäen, että se on rikkonut vedenpinnan jossain vaiheessa viimeisen täydellisen tai epätäydellisen käsiveto-potkujakson aikana, joka edeltää kosketusta.

Rintauinnan tekniikka

Rintauinnissa on käytössä useita hieman toisistaan poikkeavia tekniikoita. Tähän on valittu tekniikka, joka katsotaan parhaiten soveltuvaksi uinnin opettamiseen ja kuntouintiin.

Vartalon asento

Muista tyyleistä poiketen rintauinnissa ei ole selkeää, yhtä virtaviivaista asentoa. Oikeastaan rintauinnissa on vaiheita, jotka eivät ole virtaviivaisia lainkaan. Yksi virtaviivaisuutta häiritsevä tekijä on hengitys edestä ja toinen raajojen palauttaminen lähtöasentoon vedenpinnan alapuolitse. Näiden syiden takia rintauinti onkin hitain uimatyylillä.

Verrattaessa rintauintia krooliin ja selkäkrooliin on huomattava, että rintauinnissa vartalo ei kierry pituusakselin ympäri. Samoin on perhosuinnissa. Heterokellisesti rintauinnissa on havaittavissa optimaalinen liukuasento. Tämä vaihe on potkun jälkeinen liukuvaihe. Hankalin ja eniten vastusta aiheuttava vaihe tapahtuu hengitettäessä, käsiliikkeen loppuvaiheessa, jolloin jalat taipuvat polvesta ja vartalo koukistuu lantiosta seuraavaa potkua varten. Useimmiten uimareiden vauhti pysähtyy tällöin kokonaan. Tärkeää olisikin, että tuo vaihe voitaisiin tehdä mahdollisimman matalana ja ohittaa nopeasti. Jotta uimari pääsisi mahdollisimman hyvin edellisestä vaiheesta optimaaliseen liukuasentoon, kasvojen painaminen alas veteen on hyvin tärkeää. Rauhallisessa tekniikassa pää voi painua kokonaan veden alle liu'un alkuvaiheessa.

Vartalon asennon tyypillisiä ongelmia

- pää on pystyssä koko uinnin ajan
- noustaan liian korkealle hengittämään
- vartalo kiertyy toiselle kyljelle
- uinti pysähtyy hengitysvaiheessa
- pää ei ohjaa vartaloa liukuasentoon
- liu'ussa kasvot eivät ole pohjaan päin

Potku

Rintauinnin potku on yksi uintiurheilun tärkeimmistä liikkeistä monikäyttöisyytensä vuoksi. Rintauinnin lisäksi potkua käytetään monessa selkäuintityylissä ja vedenpoljennassa. Vedenpoljenta puolestaan on erittäin keskeinen taito hengenpelastuksessa, taitouinnissa ja vesipeleissä.

Rintauinnin potku on hyödyistään huolimatta yksi uintiurheilun vaikeimmista liikkeistä. Lisäksi hankaluuksia aiheuttaa nilkan käytön erilaisuus muihin uimatyyleihin verrattuna. Kun kaikissa muissa uimatyyleissä nilkka pidetään ojennettuna, niin rintauinnin potkussa nilkan pitää olla koukussa.

Rintauinnin potku on erittäin tärkeä osa rintauinnin tekniikkaa, sillä se voi tuottaa jopa puolet koko rintauinnin työntövoimasta. Myöskään rintauinnille tyypillistä liukua ei voi esiintyä ilman hyvää potkua. Vaikka rintauinnin potku on vaikea, sen opettelemista puoltaa laaja käyttökelpoisuus niin vedenpoljennassa kuin eri selkäuintityyleissä.

Potkun neljä vaihetta

1. palautus
2. jalkaterien sivulle vienti, otteenhaku
3. sisäänpyyhkäisy
4. liuku





1. *Palautus*

Liukuasennon loputtua lähdetään palauttamaan kantapäitä kohti takapuolta polviniveltä koukistamalla. Oikein vartalon takana toteutettuna palauttaminen aiheuttaa vain vähän veden vastusta. Tärkeää on välttää liian aikaista ja liian suurta vartalon koukistamista lantiosta. Vartalon ja reisien välisen kulman ei missään vaiheessa tulisi pienentyä alle 90 asteeseen.



2. *Jalkaterien sivulleventi ja otteenhaku*

Jalkojen palautus on tapahtunut nilkat koukussa varpaiden vielä osoittaessa taaksepäin. Lähdettäessä viemään jalkateriä sivulle nilkka pysyy koukussa. Reittä uloskiertämällä varpaat kääntyvät osoittamaan sivullepäin ja polvet leviävät noin hartianleveydelle. Tämän jälkeen jalkaterät lähtevät nopeutta lisäten leviämään sivullepäin, jolloin jalkapohjat asettuvat sopivaan asentoon työntövoiman tuottamiseksi.



Aiemmin korostettiin polvien pitämistä lähellä toisiaan potkun aikana. Tästä neuvosta on luovuttu, kun huomattiin, että kapea potku rasittaa enemmän polvia ja saatu työntövoima on vähäisempi leveämpään potkuun verrattuna.

3. *Sisäänpyyhkäisy*

Tämä on rintauintin potkun tehovaihe. Jotta jalat eivät levähtäisi suoraan sivuille, jalkojen lähentäjilihakset on aktivoitava tehokkaasti, jotta napakka liike jalkojen puristamiseksi yhteen onnistuu. Jalkaterät tekevät kaarevan ja nopean liikkeen, jonka aikana lantio ja polvi ojentuvat. Potkun suuntautuessa keskelle päin se samalla suuntautuu jonkin verran alaspäin. On tärkeää, että nilkat pysyvät koko sisäänpyyhkäisyvaiheen koukussa. Jalkojen tultua yhteen nilkat voi hetkeksi rentouttaa.



Joskus liike sattuu hieman polviin, mutta sen ei normaalisessa käytössä kuitenkaan tulisi aiheuttaa vaurioita polvinivelle. Kilpailevilla rintauintispecialisteilla polvivaivat ovat melko yleisiä.

4. *Liuku*

Voimakkaan potkun vaikutuksesta koko vartalo on hetken ojennettuna, jolloin uimari voi nauttia voimakkaan potkun tuottamasta työntövoimasta.

Potkun ongelmia

- varpaat eivät osoita sivulle potkun alussa
- nilkka ojentuu potkun aikana
- potku suuntautuu liikaa sivulle
- potku suuntautuu suoraan taakse
- potku on epäsymmetrinen, saksipotkumainen
- palautuksessa polvet vedetään vatsan alle
- löysä potku

Käsiliike

Rintauinnin käsiliike poikkeaa kroolin ja selkäkroolin käsiliikkeestä usealla tavalla. Ensinnäkin kädet toimivat yhtä aikaa eikä vuorotahtisesti. Toiseksi käsien palautus tapahtuu vedenpinnan alapuolitse, ja kolmanneksi käsiliike on selvästi leveämpi ja lyhyempi kuin krooliuinneissa. Kun rintauinnin potku on vaikea, niin käsiveto on puolestaan helppo. Syynä tähän lienee se, että kädet toimivat kasvojen edessä ja niiden liikkeitä on helppo itse arvioida. Hyvällä uimarilla potkut ja käsivedot tuottavat suunnilleen yhtä suuren osan työntövoimasta. Koska rintauinnin potku on useilla uimareilla heikko, käsivedon merkitys on tällöin selvästi suurempi.

Käsiliikkeen neljä vaihetta

1. liu'utus
2. sivullevienti ja otteenhaku
3. sisäänpyyhkäisy
4. palautus

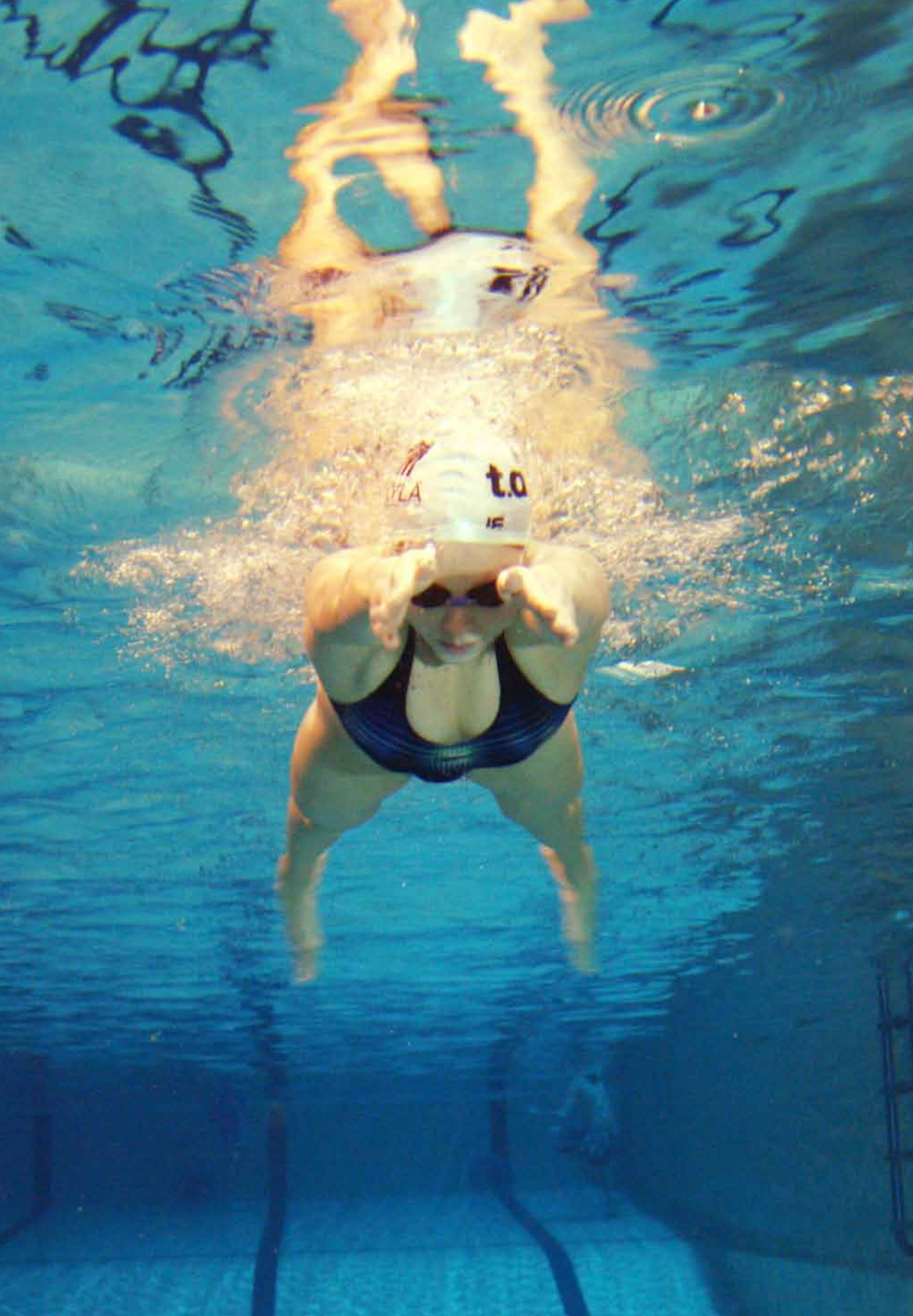
1. Liu'utus

Potkun jälkeen koko vartalo on hetken optimaalisessa liukuasennossa ja liukuu vauhdikkaasti eteenpäin. Käsiiä pidetään tällöin rennosti lähellä toisiaan. Tämän vaiheen pituus riippuu uintinopeudesta: nopeassa uinnissa vaihe on lyhyt, hitaassa uinnissa pitempi (1–2 sekuntia).

2. Sivullevienti ja otteenhaku

Rintauinnin käsiliikettä ei voi aloittaa suoraan liukuasennosta, vaan käsiä on vietävä sivullepäin selvästi hartioiden ulkopuolelle, jotta niillä voitaisiin ottaa kunnolla ote vedestä. Monet kuntouimarit ”skullaavat” tässä vaiheessa käsillä ja synnyttävät alaspäin suuntautuvaa voimaa, joka nostaa ylävartaloa ylöspäin ja pitää kasvot turvallisesti vedenpin-





nan yläpuolelle. Kädet tulisi viedä sivulle suorana ja rauhallisesti ja kämmenet sivullepäin osoittaen. Tässä vaiheessa ei ole vielä tarkoitus tuottaa työntövoimaa eikä myöskään ylöspäin nostavaa voimaa. Vaiheen lopussa kämmeniä upotetaan veden alle noin 30–40 cm:n syvyyteen ja rannetta ja kyynärvartta koukistetaan, jotta saataisiin ote vedestä työntövoiman synnyttämiseksi.

3. Sisäänpyyhkäisy

Sisäänpyyhkäisy on rintauinnin ainoa työntövoimaa synnyttävä vaihe. Kämmenet pyörähtävät propellimaisesti kiihtyvällä nopeudella, kasvojen alle, vartalon keskilinjaa kohti. Pyyhkäisyn loppuvaiheessa kyynärpäät koukistuvat voimakkaasti lähtien nostamaan kämmeniä ylös ja eteenpäin. Kämmen kiertyy alkuasennosta, jossa kämmenet osoittavat taaksepäin, asentoon, jossa kämmenet osoittavat 20–40 asteen kulmassa keskilinjaan päin (ks. osa 3; *Uinnin tekniikka; Taitouinnin käsiliike: skullaus*). Vaiheen lopussa kämmenet kääntyvät osoittamaan toisiaan ja lähtevät nousemaan ylöspäin valmistautuen palautukseen. Kämmenien ei tulisi sisäänpyyhkäisyvaiheen aikana mennä hartialinjan takapuolelle.

Muista tyyleistä poiketen rintauinnin käsiliikkeessä tuotetaan tarkoituksellisesti jonkin verran työntövoimaa alaspäin, jotta hengitysvaiheessa pää voisi nousta vedenpinnan yläpuolelle. Vartalon kallistuminen hieman pystympään asentoon helpottaa myös jalkojen palauttamista kantapääjohtoisesti lähelle takapuolta. Samalla välttyään liian aikaiselta lantion kulman koukistamiselta.

4. Palautus

Palautus jatkuu saumattomasti sisäänpyyhkäisystä niin, että kämmenet nousevat lähelle pintaa sormenpäät edellä ja ojentuvat pienellä vastuksella suoraksi valmistamaan asentoa, jossa potku voi työntää vartaloa tehokkaaseen liukuun. Jotkut kilpauimarit käyttävät myös palautustyyliä, jossa kämmenet tuodaan eteen vedenpinnan yläpuolitse.

Käsiliikkeen ongelmia

- suoralla kädellä
- sivulleviennissä käytetään voimaa
- vedetään kädet liian taakse
- pysäytetään kädet sisäänpyyhkäisyn lopussa
- roikutetaan käsiä palautuksessa

Hengitys

Sisäänhengitys tapahtuu käsivedon sisäänpyyhkäisyvaiheen lopulla, jolloin pää on noussut ylös vedestä. Uloshengitys tapahtuu heti, kun kädet ojentuvat liukuasentoon ja otsa painuu veteen. Rintauinnissa hengitetään jokaisen käsivedon yhteydessä. Monet kuntouimarit eivät halua laittaa kasvoja veteen liu'un ajaksi, jolloin uloshengitys tapahtuu veden pinnan yläpuolelle. Tästä seuraa

vartalon pysyminen pystymässä asennossa ja siitä puolestaan seuraa potkun jälkeisen liu'un lyheneminen.

Rintauinnin kokonaissuoritus

Rintauinnin rytmin edellytyksenä on hyvä rintauinnin potku, koska rintauinnille tunnusomaista liukua ei voi esiintyä, ellei potku pysty työntämään varta-loa liukuun.

Rintauinnin kokonaissuoritus: liuku, käsiliike ja hengitys, potku liukuun

Kokonaissuoritus tarkemmin

- liukuasento
- käsiveto jalat suorana
- hengitys käsiliikkeen loppuvaiheessa
- nopea käsien ja jalkojen palautus
- potku liukuun
- sukellus, uloshengitys, liuku

Kokonaissuorituksen ongelmia

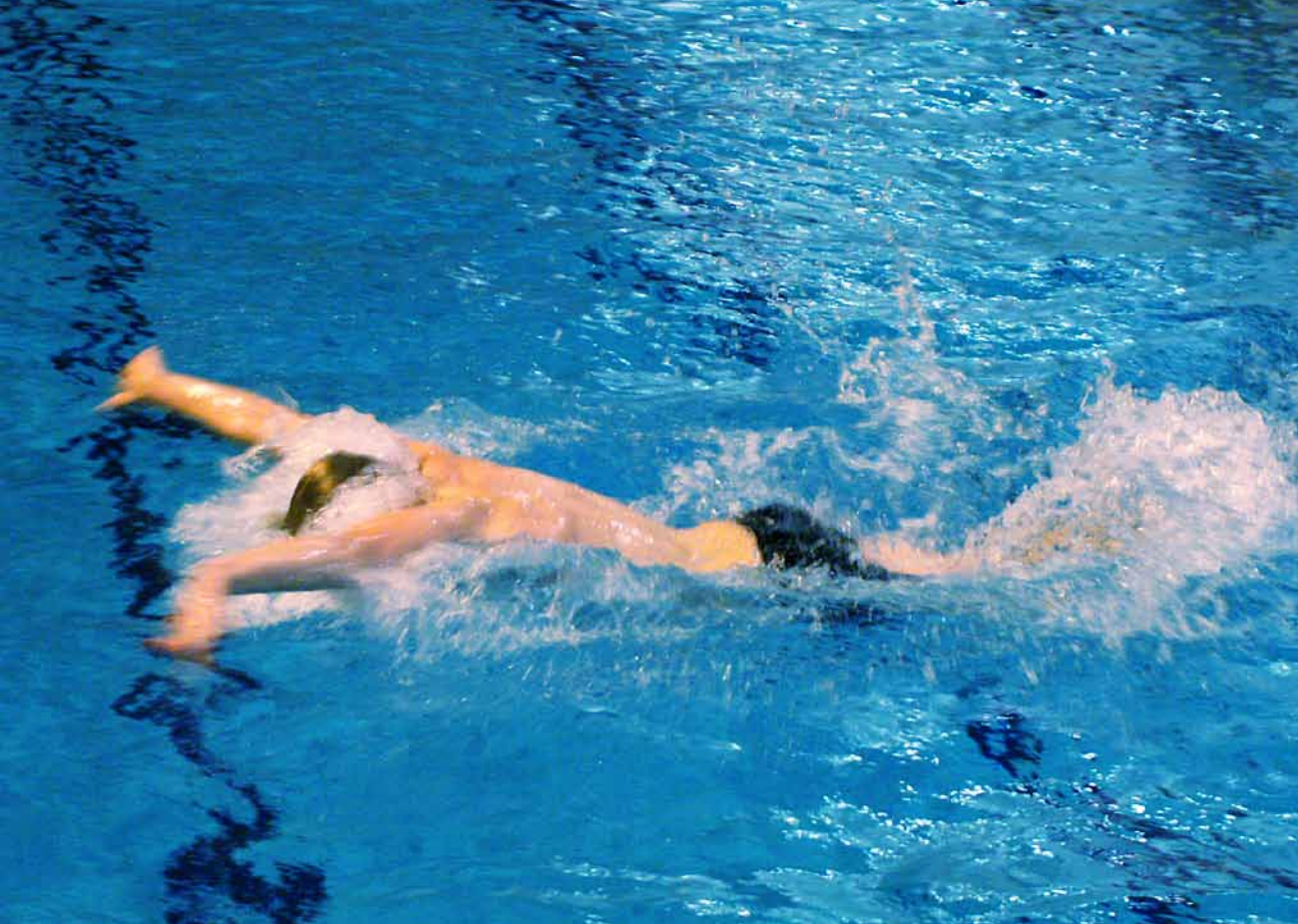
- ei liu'uta, kädet levitetään liian aikaisin
- palautetaan jalkoja sisäänpyyhkäisyvaiheen aikana
- pysäytetään jalat ja kädet sisäänhengitysvaiheessa
- päätä pidetään koko ajan ylhäällä

Muista rintauinnissa

- pidä nilkat koukussa koko potkuvaiheen ajan
- purista potkuvaiheessa jalat tehokkaasti yhteen
- palauta kantapäät kohti takapuolta palautuksessa
- siirry nopeasti käsivetovaiheesta potkuvaiheeseen
- liu'u potkun jälkeen
- liu'un aikana kasvot osoittavat pohjaan päin

Alkeisrintauinti

Alkeisrintauinnilla tarkoitetaan uimatyylä, jossa on samanlainen käsiveto kuin rintauinnissa, mutta potku voi olla esim. krooliuinnin potku. Pään asento on myös vapaa alkeisrintauinnissa.



Perhosuinti

Kilpauintiennätysten valossa perhosuinti on vapaauintin jälkeen toiseksi nopein uimatyylillä. Se on myös nuorin kilpailuissa uitavista uintitekniikoista: perhosuinti erotettiin rintauinnista omaksi uimatyyliseksi vuonna 1953.

Amatöörien keskuudessa perhosuintia pidetään ehkä vaikeimpana ja raskaimpana, mutta toisaalta tyylikkäämpänä ja haasteellisimpana uintitekniikkana.

Perhosuinnin vaikutus uintikulttuuriin on viime vuosikymmeninä ollut merkittävä. Erityisesti delfiinipotkun käyttö on merkittävästi lisääntynyt sekä kroolittain selkäkroolissa, ja saapa tuota potkua käyttää hieman jo rintauinnissakin.

Perhosuintia pidetään vaikeana uimatyylinä. Se ei kuitenkaan johdu vaikeasta potkusta tai käsivedosta. Vaikean perhosuinnista tekee hengityksen, käsivetojen ja potkujen tarkka ja nopea yhteensovittaminen. Jos siinä epäonnistutaan, jo kymmenen metrin uinti voi olla ylivoimaista. Kuten krooliuinnissa myös perhosuinnissa uimalasien käyttö helpottaa huomattavasti uintia. Useimmat hyötyvät ainakin harjoitteluvaiheessa myös räpylöistä. Uimaopetuksessa käytetään joskus termiä delfiiniuinti, joka tarkoittaa etenemistä veden alla pelkäättään delfiinipotkuilla.

Perhosuinnin englanninkielinen nimi on butterfly stroke tai pelkkä butterfly tai tuttavallisesti fly. On mielenkiintoista huomata, että saksan kielessä tyyli on saanut nimensä delfinimäisestä potkusta eli nimi on delphinschwimmen.

Kilpauinnin säännöt

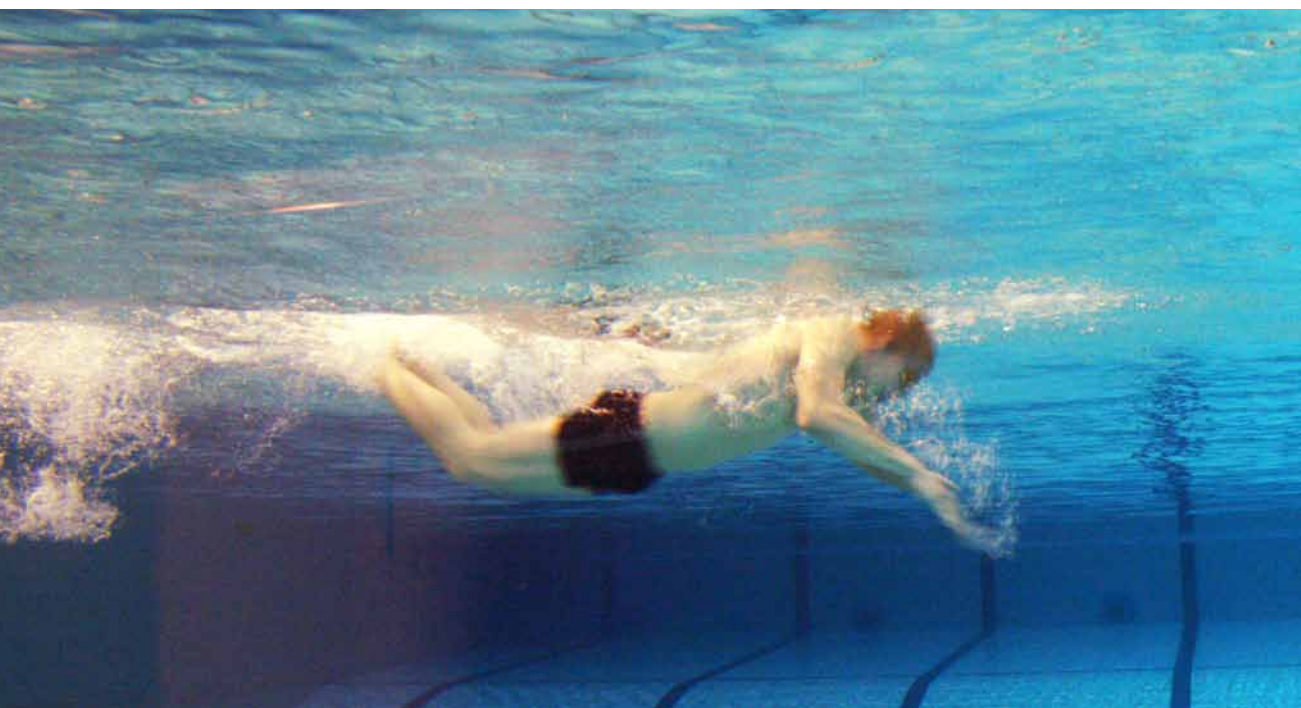
Mahdolliset muutokset kilpauinnin sääntöihin voi käydä tarkistamassa Suomen Uimaliiton verkkosivuilta osoitteesta www.uimaliitto.fi.

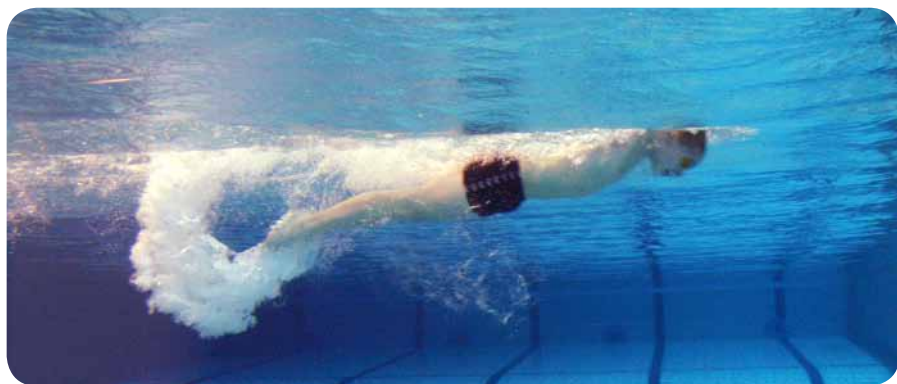
Perhosuinnin kilpailusäännöt

Lähdön ja käännöksen jälkeen vartalo on pidettävä ensimmäisen käsivedon alkamisesta lukien vatsallaan. Kyljellään potkiminen on sallittua veden alla. Missään vaiheessa ei saa kääntyä selälleen. Molemmat kädet on vietävä eteen yhtä aikaa veden pinnan ylitse ja tuotava taakse samanaikaisesti koko uinnin ajan. Jalkojen kaikkien ylös-alasliikkeitten täytyy olla samanaikaisia. Jalkojen tai jalkaterien ei tarvitse olla samalla tasolla, mutta niiden asento toisiinsa ei saa vaihdella. Rintauinnin potkuliike ei ole sallittu paitsi Masters-uinnissa.

Käännökseen ja maaliin tultaessa on kosketuksen tapahduttava molemmin käsin samanaikaisesti joko veden pinnassa tai sen ylä- tai alapuolella.

Lähdössä ja käännöksessä uimari saa suorittaa veden alla yhden tai useampia potkuja ja yhden käsivedon, jolla uimarin on tultava pintaan. Lähdön ja käännöksen jälkeen uimari saa sukeltaa korkeintaan 15 metriä. Viimeistään tällä kohtaa pään täytyy rikkoa veden pinta. Uimarin tulee pysyä veden pinnalla seuraavaan käännökseen tai maaliintuloon asti.





Perhosuinnin tekniikka

Vartalon asento

Perhosuinnissa vartalo pysyy melko suorana, mutta aaltoilee kuitenkin hengityksen ja potkun seurauksena. Hyvässä tekniikassa vilahtavat vuoroin pää, vuoroin takapuoli veden pinnassa. Vartalon liikettä ohjaa pää. Aloittelijoilla tämä aaltoilu on joskus liiallista. Se johtuu liian korkealle nousemisesta hengityksen yhteydessä tai liian syvälle sukeltamisesta.

Vartalon asennon tyypillisiä ongelmia

- pää ei ohjaa liikettä, vaan on koko ajan pystyssä
- jäykkä vartalo: takapuoli ei tule pintaan
- painuu liian syvälle
- nousee liian korkealle

Delfiinipotku

Perhosuinnin potku muistuttaa krooliuinnin potkua. Molemmat ovat piiska-maisia, ja kummassakin nilkan notkeus on erittäin tärkeää. Delfiinipotkussa jalat ovat yhdessä, potku lähtee enemmän koko vartalosta ja on voimakkaampi. Potkun tehtävänä on antaa työntövoimaa sekä pitää vartalo pinnansuuntaisena.

Yleensä yhteen käsivetosykliin kuuluu kaksi potkua. Ykköspotkuksi sanotaan potkua, joka suoritetaan, kun kämmenet tulevat veteen palautuksesta. Kakkospotku tehdään samalla aikaa käsivedon kanssa niin, että potkun huipentuma osuu käsivedon loppuun. Delfiinipotkut tulevat monesti automaattisesti käsivedon sekä pään ja vartalon liikkeen seurauksena. Ykköspotkun impulssi toimii otsan ja käsien tuominen terävästi veteen, ja kakkospotku lähtee automaattisesti reaktiona käsivedon alkamiselle. Ykköspotkun tehtävä on palauttaa vartalo virtaviivaiseen asentoon hengityksen jälkeen ja antaa lisävauhtia liukuun ja otteenhakuun. Kakkospotku pyrkii ehkäisemään jalkoja painumasta alaspäin käsivedosta aiheutuvan vääntöimpulssin seurauksena ja antaa työntövoimaa.



"Vaikean perhosuinnista tekee hengityksen, käsivetojen ja potkujen tarkka ja nopea yhteensovittaminen."

Tärkeää potkussa on, ettei jalka taivu liikaa polvinivelestä eikä vartalo liikaa lantiosta. Vartalon liiallinen koukistaminen lantiosta lisää vastusta ja polvinivelen liiallinen koukistaminen rikkoo jalkojen evämäisen liikkeen. Jalat palautuvat suorina, ja varpaat rikkovat veden pinnan potkun muuttuessa palautuksesta potkuksi. Nykyään pelkällä delfinipotkulla sukeltaminen tiukassa liukuasennossa on tehokas tapa "uida" niin perhos-, selkä- kuin vapaauinnissakin.

Potkun tyypillisiä ongelmia

- vartalo koukistuu liikaa lantiosta
- jalat koukistuvat liikaa polvesta
- takapuoli nousee toisella potkulla
- ykköspotku jää pois
- kroolin potku

Käsiliike

Perhosuinnin käsiliikettä voitaisiin pitää yhdistelmänä rintauinnin ja krooliuinnin käsivedoista. Käsiliike alkaa leveänä kuten rintauinnissa ja loppuosa muistuttaa läheisesti krooliuinnin ylöspyyhkäisyä. Käsiliike on periaatteessa helppo. Ongelmana on melko nopeasti tehtävä otteenhaku. Olennaisinta käsiliikkeessä on oikea-aikainen voimankäyttö ja kämmenen, ranteen ja kyynärvarren asentojen hallinta.



Käsiliikkeen kuusi vaihetta

1. veteentulo
2. liu'utus ja sivulle vienti
3. otteenhaku
4. sisäänpyyhkäisy
5. ylöspyyhkäisy
6. palautus

1. Veteentulo

Käden veteentulo on perhosuinnin tekniikan kriittisin vaihe. Väärin tehty veteentulo pilaa koko tekniikan. Käsien voimakas veteen lyönti ja sitä seuraava alaspäin painaminen vääntää vartalon pystyyn. Samalla kädet painuvat liian syvälle ja järkevä käsivedon rytmi rikkoontuu.

Kädet palautuvat veteen sormenpäät edellä hartialinjaan, työntyvät eteenpäin ja painuvat liu'utusta varten noin 20 cm:n syvyyteen.

2. Liu'utus ja sivulle vienti

Koska ykköspotku ajoittuu käsien veteentuloon, se mahdollistaa käsien lyhyen liu'utuksen. Oikeaa perhosuinnin käsiliikettä ei voi, anatomisista syistä, aloittaa suoraan liukuasennosta (kädet hartianleveydellä), vaan käsiä on vietävä sivullepäin selvästi hartioiden ulkopuolelle, jotta niillä voitaisiin ottaa kunnolla ote vedestä. Kädet tulisi viedä sivulle suorana ja rauhallisesti. Tässä vaiheessa ei ole vielä tarkoitus tuottaa työntövoimaa. Nopeassa uinnissa erillistä liu'utusta ei näy, vaan se on liitetty käsien sivullevientiin.



3. Otteenhaku

Käsien sivulleviennin loputtua ryhdytään liukuvaa kättä upottamaan sormenpääjohtoisesti. Tämä onnistuu koukistamalla ensin hieman rannetta ja sitten kyynärvartta. Näiden toimenpiteiden seurauksena päädytään korkean kyynärpään asentoon, jossa sormenpäät ovat uponneet noin 30–50 cm:n syvyyteen. Korkean kyynärpään asento on tärkeä, koska tällöin on luotu kämmenestä ja kyynärvarresta takaapäin katsottaessa mahdollisimman suuri pinta-ala. On erittäin tärkeää, että tämäkin vaihe tehdään rauhallisesti kiihdyttäen eikä synnytetä alaspäin suuntautuvia voimaimpulsseja, jotka vääntäisivät vartaloa pysyyn.

4. Sisäänpyyhkäisy

Sisäänpyyhkäisy on ensimmäinen vaihe, jossa pyritään tuottamaan työntövoimaa. Vedon suunta on sivulta ja edestä vartalon keskilinjaa kohti. Kyynärkulma pienenee hieman (ei kuitenkaan alle 90 asteeseen) tuotaessa käsiä vartalon alle. Sormien tulisi osoittaa pohjaan päin, ja usein peukalot osoittavat keskelle päin ja monesti lähes koskettavat toisiaan. Käden liikenopeus lähtee kiihtymään sisäänpyyhkäisyvaiheessa. Onkin hyvä muistaa, että synnytetty työntövoima on suhteessa kämmenen nopeuden neliöön. Tästä vaiheesta siirrytään saumattomasti ylöspyyhkäisyyn.

5. Ylöspyyhkäisy

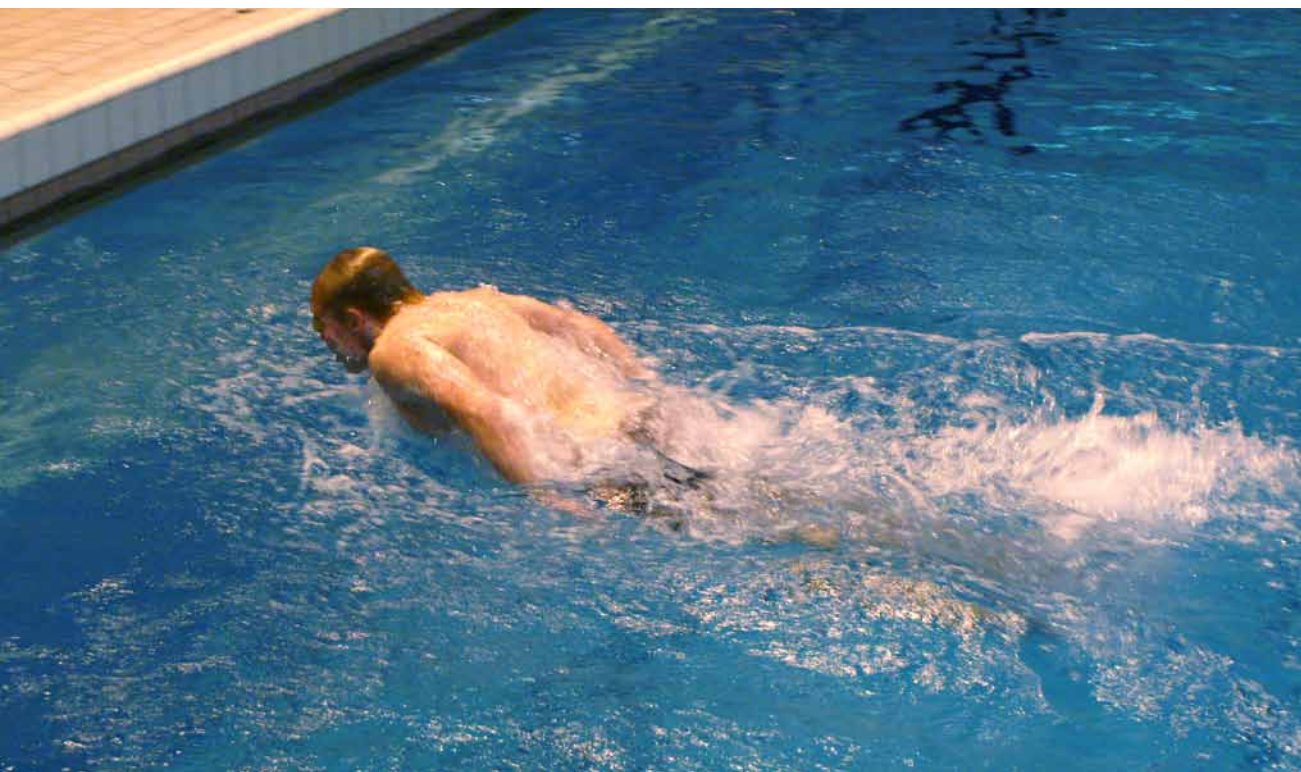
Kämmenen liike jatkuu vartalon alta taakse ja ylöspäin reiden vierelle. Kämmentä pyritään pitämään koko vaiheen ajan taaksepäin suuntautuneena rannetta yliojentamalla, ja kyynärvarsi on edelleen hieman koukussa käden noustessa vedestä. Ylöspyyhkäisy on perhosuinnin (myös krooliuinnin) käsiliikkeen tehokkain vaihe. Näin siksi, että kämmen ja kyynärvarsi ovat optimaalisessa kulmassa taaksepäin tehtävää työtä varten ja kämmenen nopeus on suurimmillaan. Aloittelijat usein menettävät tämän tehokkaimman vaiheen käyttämällä liikaa voimaa vedon alussa.

6. Palautus

Palautus on suora jatke vauhdikkaalle ylöspyyhkäisylle. Kädet palautetaan suorana ja rivakasti. Luonnollisin tapa on viedä kädet eteenpäin kämmenselkää edellä, jolloin ne myös luontevasti ja pehmeästi ojentuvat etusormi edellä veteen.

Käsiliikkeen ongelmia

- ei liu'utusta, kädet uppoavat heti
- painetaan alaspäin otteenhakuvaiheessa
- käsiliike suorilla käsillä
- käsiliike kapeana suoraan alas, taaksepäin
- käsiliike kyynärpäät edellä
- palautus peukalot edellä



Hengitys

Jos osaa hengittää rintauinnissa, sen luulisi onnistuvan perhosuinnissakin. Ongelmana perhosuinnissa on tekniikan nopea rytmi: sekä sisään- että uloshengitykseen on melko vähän aikaa. Kuten krooliuinnissa myös perhosuinnissa hengitysongelmat turmelevat koko tekniikan.

Sisäänhengitys tapahtuu käsiliikkeen ylöspyyhkäisyyn ja palautuksen alkuvaiheen aikana läheltä veden pintaa niin, että otsa on jälleen painunut veteen, kun kädet ovat palautuksessa noin hartialinjassa. Jos hengitys tapahtuu myöhässä tai otsa ei ehdi veteen ennen käsiä, liu'utus ja otteenhakuvaihe turmeltuvat. Ongelmia syntyy myös siitä, että pyritään nousemaan liian ylös hengitystä varten. Tällöin pystyssä oleva vartalo synnyttää huomattavasti vastusta.

Uloshengitys alkaa heti, kun kasvot ovat painuneet veden alle. Uloshengitystä voi kuitenkin hidastaa tai viivyttää, jos ei hengitetä jokaisen käsivetosyklin aikana. Varsinkin lyhyillä matkoilla ja erityisesti starttihypyn jälkeen saatetaan perhosuintia uida pitkiäkin matkoja ilman hengitystä. Hengittäminen ei siis ole pakollista.

Hengityksen ongelmia

- liian myöhäinen sisäänhengitys
- pää jää pystyyn hengityksen jälkeen
- puutteellinen uloshengitys

Käsivedon, potkujen ja hengityksen keskinäinen ajoitus

- käsien veteentulo ja ykköspotku sekä uloshengitys veteen
- ylöspyyhkäisy ja kakkospotku sekä sisäänhengityksen aloittaminen
- sisäänhengityksen loppuosa ja käsien palautuksen alkuosa
- otsa veteen ennen käsiä

Muista perhosuinnissa

- pidä jalat tiukkana
- lantio liikkuu sekä alas että ylös
- älä nouse liian ylös hengityksen yhteydessä
- palauta käsi veteen rauhallisesti
- älä paina käsillä alaspäin
- liu'uta, levitä ja upota käsiä ennen voimankäyttöä
- ota ranteella kiinni vedestä
- vie otsa aktiivisesti takaisin veteen hengityksen jälkeen



Koiraintityyli

Koirainti lienee yleisin alkeisuimatyylillä maailmassa. Koirauinnin sanotaan olevan lapsille tuttu, koska se muistuttaa ryömimistä. Koirainti muistuttaa myös kuntoilijoiden yleisesti käyttämää rintauintia ja vesipalloilijoiden käyttämää vesipallokroolia siinä mielessä, että kaikissa näissä pidetään päätä vedenpinnan yläpuolella koko uinnin ajan.

Pään ylhäällä pitäminen pyrkii kääntämään vartaloa pystyyn ja aiheuttaa jännitystä niska- ja hartialihaksille. Miksi näin halutaan uida, jos se on niin vaivalloista? Kaikkien näiden tyylien etuna on hyvä näkyvyys eteenpäin kuljettaessa: vesipalloilija näkee vastustajat ja pallon, rinta-uimari näkee käänköpäädyn sekä muut uimarit, ja koirauimari näkee turvallisen matalan, laiturin tai vastaanottajana toimivan äidin, isän tai uimaopettajan. Rinta- ja koirauimareilla tärkeimmät syyt pään ylhäällä pitoon ovat kuitenkin ne epämieluisat tunteet, joita vesi aiheuttaa tunkeutuessaan silmiin ja nenään sekä estäessään hengittämistä. Näitä tuntemuksia voi vähentää käyttämällä uimalaseja tai maskia, mutta hengitysongelmia ne eivät poista. Koiraintia voidaan käyttää alkeisuinninopetuksessa antamaan ”minä osaan uida” -tuntemuksen, vaikka samalla opittaisiinkin uimatyylillä, joka sitten myöhemmin hylätään opittaessa ”parempia” tyyliä kuten rintauinti, selkäuinti tai krooliuinti.

Koirauinnin hyviä puolia ovat vapaa hengitys, se, että näkee minne, ui, sekä helpot käsi- ja jalkaliikkeet. Lisäksi koirauinnin yhteydessä opitaan sama pot-

ku kuin kroolissa ja selkäkroolissa. Koirauinnin sovelluksissa on monenlaisia taitoja krooliuinnin käsivedolle ja hengitykselle.

Koirauinnin huonoimpia ominaisuuksia on se, että pään kannatteluun pitää käyttää suuri osa työntövoimasta. Koirauinti ei juuri liu'u, joten sitä ei jaksaa aikuinenkaan uimari uida pitkään. Huonoimpana seikkana pidetään koirauinnista opittavaa vääränlaista käsiliikkeen ideaa, jossa painetaan käsillä alaspäin, kun taas kehittyneimmissä uimatyyleissä tulisi oppia tekemään käsien uintiliikkeet taaksepäin.

Koirauintityylejä on monenlaisia

Koirauinti

Pää pidetään koko ajan ylhäällä tai kasvot pidetään vedessä ja tarvittaessa nostetaan kasvot ylös ja hengitetään edestä.

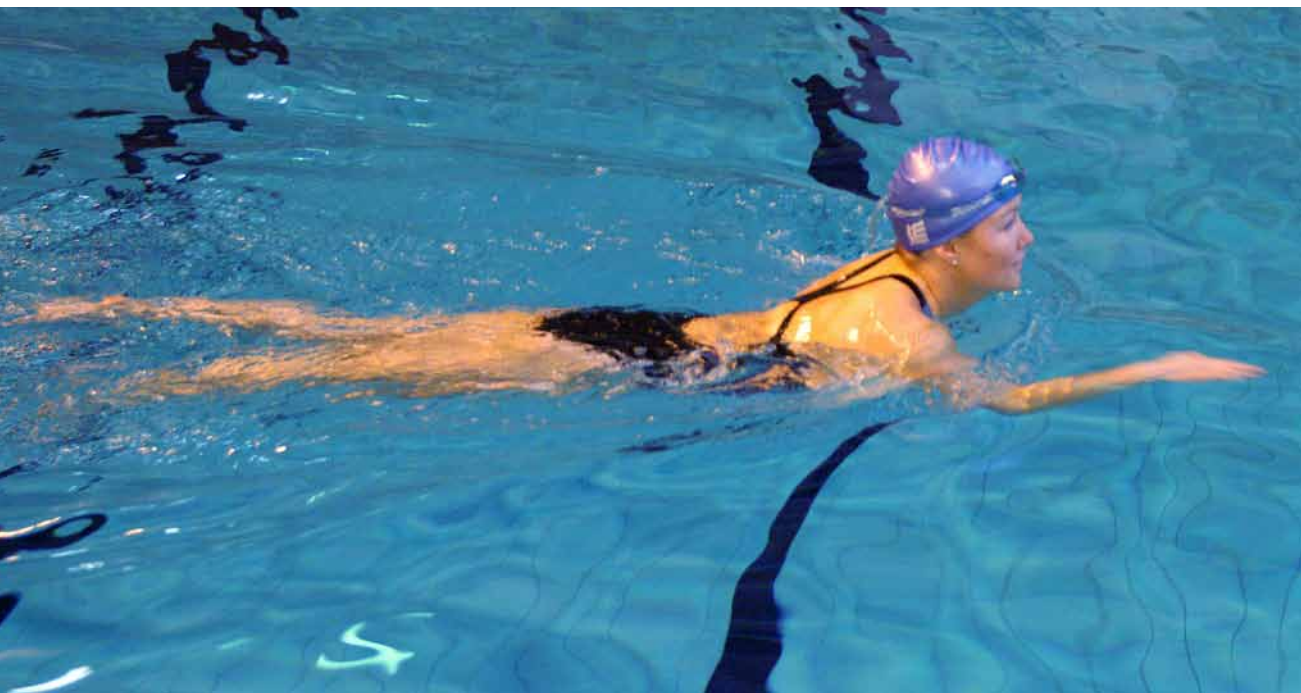
Koirakrooli eli myyräuinti

Kasvot pidetään vedessä, ja hengittäminen tapahtuu sivulta. Myyräuintia on kutsuttu Suomessa aikoinaan koirakrooliksi.

Koirauinnin englanninkielisiä nimiä ovat dog paddle, front paddle tai human stroke. Sana paddle viittaa alkeisuimatyylisiin. Sama sana esiintyy alkeisselkäuinnin back paddle nimessä.

Koirauinnin tekniikka

Ensiksi kuvaillaan ns. peruskoirauinti, jossa kasvot pidetään koko ajan vedenpinnan yläpuolella.





Vartalon asento

Pää on vedenpinnan yläpuolella, minkä vuoksi vartalo on hieman yliojentunut. Kun osittain alaspäin suuntautuva käsiveto pyrkii vääntämään vartaloa pois vaaka-asennosta, pyritään virtaviivainen vartalon asento säilyttämään voimakkaalla potkulla.

Potku

Potkuna toimii krooliuinnin potku. Koska pää on ylhäällä, jaloilla on pyrkimys painua alaspäin. Voimakas, lantio avoinna tehtävä potku on siksi välttämätön pitämään vartalon virtaviivaisena.

Käsiliike

Vuorotahtisia käsiliikkeitä on kahdenlaisia: lyhyitä, pääsääntöisesti alaspäin suuntautuvia käsiliikkeitä ja pitempiä, enemmän taaksepäin suuntautuvia käsiliikkeitä.

Lyhyt käsiliike

Lyhyen käsiliikkeen päätarkoituksena on pitää kasvot korkealla ilmassa ja edetä lyhyitä matkoja. Lyhyet käsiliikkeet alkavat yleensä noin 10–20 cm vedenpinnan alapuolelta ja hieman kasvojen etupuolelta. Kämmen pidetään litteänä (ei kupissa), ja sormet osoittavat vedon alussa etualaviistoon. Käsiliike suuntautuu pudotetulla kyynärpäällä sekä alas että taakse niin, että käsiliikkeen loppuvaiheessa kämmen on noin hartialinjassa 40–50 cm:n syvyydellä ja ryhtyy siitä palautumaan kyynärniveltä koukistamalla. Koska käsivedot ovat lyhyitä, käsivetorytmi on melko nopea.

Pitkä käsiliike

Pitkä käsiveto muistuttaa jo enemmän krooliuinnin käsivetoa, mutta on kuitenkin sitä lyhyempi siksi, että vartalo ei kierry pituusakselin ympäri ja edelleen on tuotettava jatkuvasti alaspäin suuntautuvia työntöimpulsseja, jotta kasvot pysyisivät vedenpinnan yläpuolella.

Pitkää käsivetoa käytettäessä päätä yleensä lasketaan jo alemmas niin, että leuka hipoo vedenpintaa. Tämä vaatii tietysti lisääntynyttä rohkeutta, sillä aalot voivat jo loiskahtaa kasvoille. Pitkässä käsivedossa käsi ojentuu veden alla melkein suoraksi niin, että kyynärvarsi ja ranne ovat hieman koukussa (korkea kyynärpää, korkea ranne) ja sormet osoittavat melkein alaspäin. Sormet ovat tällöin noin 30–40 cm:n syvyydellä. Tästä käsi vedetään kutakuinkin suoravii- vaisesti navan tienoille, josta käynnistyy käden palautus. Käsiliikkeessä ei ole kroolissa esiintyvää ylöspyyhkäisyvaihetta.

Palautus pyritään tekemään pienellä vastuksella ensin kyynärvartta koukistamalla ja sitten sormenpääjohtoisella, matalalla eteenviennillä.

Käsivetorytmi on lyhyttä käsiliikettä verkkaisempi, koska veto on pidempi. Koska alaspäin ei enää tuoteta niin paljon voimaimpulsseja, voidaan potkia hieman vähemmän.

Hengitys on vapaa.

Kokonaissuoritus

Kokonaissuoritus on helppo, koska potkut ja hengitys voivat rytmittyä vapaasti käsiliikkeisiin.

Koirauinti kasvot vedessä

Koirauinnin yksi muunnelma on tyyli, jossa uinti tapahtuu kasvot vedessä. Päätä nostetaan ylös, kun tarvitaan ilmaa. Hengitys tapahtuu näin edestä. Jotta koiraa voisi näin miellyttävästi uida, tarvitaan uimalasit tai maski. Ne helpottavat myös vedenalaisten uintiliikkeiden harjoittelua. Kilpauimarit käyttävät tällaista koirauintia krooliuinnin käsivedon otevaiheen harjoitteluun.

Tätä tyyliä voidaan pitää koirauinnin kehittyneempänä versiona, joskin pienet (1–4-vuotiaat) lapset uivat tätä muutamia metrejä jo ennen kuin pystyvät kannattelemaan päätänsä koirauinnin tapaan.

Tekniikka

Tekniikka on huomattavasti taloudellisempi ja nopeampi kuin tavallinen koirauinti. Tässä tyyliässä ei tarvitse kannatella päätä kuin aika-ajoin hengityksen yhteydessä, minkä vuoksi käsivedot voidaan tehdä rauhallisemmin, pitempinä ja suunnata voimaimpulssit enemmän taaksepäin. Tästä seuraa myös se, että virtaviivaisen asennon säilyttämiseen ei tarvita juuri lainkaan potkujen tukea. Potkurytmiksi voi siis valita myös taloudellisen kaksitahtipotkun.

Käsiliike muistuttaa läheisesti pitkävetoisen koirauinnin käsivetoa. Otteenhaaku on kuitenkin helpompi, koska ei ole tarvetta painaa kädellä lainkaan alaspäin. Samasta syystä kilpauimarit käyttävät koiraa krooliuinnin otteenhaun hiomiseen. Krooliuinnissahan vauhdikas veden yläpuolitse tapahtuva palautus houkuttelee painamaan alaspäin myös käden veteentulon jälkeen. Tässäkään koirauintilajissa ei ole ylöspyyhkäisyvaihetta kuten kroolissa, vaan käsi lähtee valmistumaan palautukseen lantion tienoilta, jolloin kämmen on noin 30–40 cm:n syvyydellä.

Hengitys

Kun halutaan hengittää, tehdään muutamia lyhyitä alaspäin suuntautuvia käsiliikkeitä, jolloin pää voidaan nostaa ylös sisäänhengitystä varten. Sisäänhengityksen jälkeen jatketaan uintia kasvot vedessä. Uloshengitys voidaan tehdä veteen.

Myyräuinti eli koirakrooli

Koirauinteja on aina pidetty krooliuintiin johtavina uimatyyleinä. Siksi koirauinneissa on vielä yksi versio, joka muistuttaa vielä enemmän krooliuintia kuin edelliset. Eroavuutena edellisiin on hengitys sivulta eikä edestä. Tätä tyyliä kutsutaan myyräuintiksi tai koirakrooliksi.

Tekniikka

Jotta hengitys voisi tapahtua sivulta, vartaloa on kierrettävä hengityksen suuntaan. Myyräuinnissa hengitys ei ole kuitenkaan yhtä helppoa kuin krooliuinnissa, koska käsivedon palautus ei edelleenkään tapahdu vedenpinnan yläpuolitse, joten vartalo ei voi kiertyä kovin paljon. Hengitys on tehtävä näin ahtaammasta välistä ja sille jää selvästi vähemmän aikaa kuin krooliuinnissa. Myöskään krooliuinnille tunnusomaista voimakasta ja tehokasta ylöspyyhkäisyä ei voi myyräuinnissa tehdä.

Muista koirauinnissa ja myyräuinnissa

- pyri pitämään virtaviivainen asento
- pidä kämmen lapiomaisena (ei kupissa)
- potki riittävästi, jotta vartalo pysyisi mahdollisimman virtaviivaisena

Koirauinti ja myyräuinti ovat alkeisuimatyylejä, eikä kukaan käytä niitä sen jälkeen, kun on oppinut rinta- tai krooliuinnin. Alkeisuinneilla saadaan kuitenkin ensimmäinen ”minä osaan uida” -kokemus, minkä vuoksi niillä on oma paikkansa uimaan oppimisessa.



Kadonneiden uimatyölien arvoitus

Sadan viime vuoden aikana on uimatyölien kirjo muuttunut lähes täydellisesti. Nykyisin uitavista kilpauintilajeista uitiin sata vuotta sitten vain rintauintia. Vapaauintikilpailussa uitiin kylkiuintia ja selkäuintikilpailussa rintauintin potkulla ja kaksoiskäsivedolla uitavaa tyyliä. Kilpaurheilun vaikutuksen myötä nopeus on tullut uimatyölien tärkeimmäksi kriteeriksi. Krooliuinti korvasi kylkiuintin, selkäuintiin tuli selkäkrooli, ja perhosuinti oli korvata rintauintin. Rintauintin pelastukseksi kansainvälinen uimaliitto kuitenkin perusti perhosuinnille oman uintilajin, ja rintauinti hitaampana tyylinä sai jäädä henkiin. Ilman sääntömuutoksia selkä- ja perhosuinnista olisi 80-luvun lopulla tullut sukeltamista delfiinipotkuilla. Myös kilpauintimatkat ovat lyhentyneet, mikä korostaa edelleen voimaa ja nopeutta.

Kilpauinnin viemää kehitystä seurattessa herää kysymys, onko tämä uintikulttuurin kehitys oikea esim. avovesiuinnin, kuntouinnin, uinninopetuksen tai hengenpelastuksen kannalta. Tarvitaanko vielä näitä unohdettuja tyyliä? Tarvitaanko jopa uusia tyyliä, joiden pääkäyttöalue ei olekaan kilpauinti? Vastaus on: tarvitaan.

Kylkiuinti

Vaikka kylkiuinti hävisikin nopeuskilpailussa krooliuinnille, se kilpailee edelleen tasaveroisesti rintauinnin kanssa. Kylkiuinnin hyvinä puolina on vapaa hengitys ja mahdollisuus tarkkailla ympäristöä niin, että päätä ei tarvitse nostaa vedestä, jolloin virtaviivainen asento kärsisi. Kylkiuintia voi tehokkaasti käyttää vesipelastuksessa, ja saksipotku soveltuu hyvin vedenpoljentaan. Kylkiuinnin potku on helpompi kuin rintauinnin vastaava, eikä kylkiuinnissa rasitu niska, selkä tai polvet.

Kylkiuinnin englanninkielinen nimi on sidestroke.

Kylkiuinnin tekniikka

Vartalon asento

Vartalo on koko uinnin ajan kyljellään ja pinnansuuntaisena. Vartalon asentoa parantaa, kun pidetään alempana oleva korva selvästi vedenpinnan alapuolella. Tällä on erityisen suuri merkitys siksi, että saksipotku ei voi, kuten kroolin potku kroolissa, pitää yllä virtaviivaista asentoa. Suu ja silmät ovat koko ajan vedenpinnan yläpuolella. Kylkiuinnin virtaviivaisuutta heikentävät sekä käsien että jalkojen vedenalaiset palautusvaiheet.

Vartalon asennon tyypillisiä ongelmia

- päätä nostetaan ylös, vartalo nousee pystyyn
- vartalo on vatsallaan

Saksipotku

Saksipotku on saanut nimensä saksien terien liikkeistä. Jalat leviävät sivusuunnassa, mutta ei pystysuunnassa. Saksipotku muistuttaa vesijuoksun kuopaisujuoksutekniikkaa.

Potkun kolme vaihetta

1. palautus, jalkojen avaaminen ja otteenhaku
2. jalkojen puristus yhteen
3. liuku



1. Palautus, jalkojen avaaminen ja otteenhaku

Vaikka kylkiuinnin potkun nimi on saksipotku, jalat eivät toimi aivan samoin kuin saksien terät. Erityisesti palautus tapahtuu ”epäsaksimaisesti” jalkoja koukistaen. Liu’un lopussa jalat ovat suorana ja päällekkäin lähellä vedenpintaa. Palautus lähtee lonkkaniveltä ja samalla polviniveltä koukistamalla. Polvet siirtyvät yhdessä hieman eteenpäin ja kantapäät puolestaan taaksepäin niin, että ne varsinkin palautuksen alkuvaiheessa aiheuttaisivat mahdollisimman vähän vastusta. Seuraavaksi palautus jatkuu jalkojen levitys- ja otteenhakuvaiheeseen. Yläjalan polvi jatkaa matkaansa navan tienoille, jonka jälkeen jalka valmistautuu ojentumaan sivullepäin. Alajalan kantapää jatkaa matkaansa taaksepäin polvea koukistamalla. Tämän jälkeen suoritetaan jalkojen voimakas levitys ja yläjalan ojennus otteenhakua varten. Yläjalan työntävät pinnat ovat jalkapohja, pohje ja takareisi sekä alajalan jalkaterä ja sääri.

Jotkut tekevät potkun mieluummin niin, että alajalka tulee eteen ja yläjalka taakse. Potkutehoissa ei liene suuria eroja.

2. Jalkojen puristus yhteen

Kun levä otteenhaku on tapahtunut, tehdään voimakas, kaareva ja taaksepäin suuntautuva jalkojen puristus yhteen.

3. Liuku

Jalkojen tultua yhteen ne jäävät suorana ja päällekkäin lepäämään liu’un ajaksi.

Potkun ongelmia

- palautus tapahtuu suorilla jaloilla
- yläpolvi ei ojennu otteenhakuvaiheessa
- jalat eivät pysy saksimaisesti yhdessä, alajalka putoaa
- yläjalan potku suuntautuu sivulle, ei taakse

Käsiliike

Kylkiuinnin käsiliikkeessä kädet tekevät eri liikettä ja vielä niin, että kun toinen tuottaa työntövoimaa, niin toinen palautuu. Kylkiuinnin käsivetoa voisi jopa verrata krooliuinnin käsivetoon: alakäsi tekee krooliuinnin käsivedon vetovaiheen ja yläkäsi työntövaiheen.

Kylkiuinnin käsiliikettä verrataan useasti omenanpoimintaan. Seisotaan omenapuun vieressä, toinen käsi ylhäällä valmiina ottamaan omenaa ja toinen käsi vartalon vieressä. Yläkäsi ottaa omenan, tuo sen rinnan korkeudelle, josta toinen käsi ottaa sen vastaan ja panee sen housun taskuun, samalla toinen käsi kurottaa ottamaan uutta omenaa.

Käsiliikkeen tekniikka: ala- ja yläkäden liike

On hyvä muistaa käsien oikeat nimet: alakäsi on edessä oleva käsi ja yläkäsi on vartalon päällä oleva käsi. Omenanpoimintavertaus voi sotkea nämä nimikkeet.

Potkun jälkeen tapahtuvan liu'un aikana alakäsi on suorana, mielellään kyljellään pikkurilli alaspäin. Tällöin vältetään seuraavassa vaiheessa mahdollinen alaspäin painaminen. Liu'un jälkeen kämmen uppoaa pehmeästi noin 40–50 cm:n syvyyteen otteenhakua varten. Otteenhaku tapahtuu samalla tavalla kuin krooliuinnissa – käsi vain on kyljellään. Ranne ja kynärvarsi koukistuvat kääntäen sormet osoittamaan sivullepäin ja kämmenen ja kynärvarren taaksepäin. Näin saavutetaan suuret pinnat taaksepäin tapahtuvaa voimakasta vetoa varten. Kämmen liikkuu vedon aikana hieman vartalon etupuolella taaksepäin ja ylöspäin. Kämmen nousee rinnan kohdalla lähelle pintaa palautusta varten ja antaa ikään kuin viestikapulan yläkädelle. Palautuksessa alakäsi koukistuu voimakkaasti kääntäen sormet menosuuntaan virtaviivaista palautusta varten. Käsi ojentuu rauhallisesti vartalon jatkoksi noin 20 cm:n syvyydessä.

Liu'un aikana yläkäsi lepää reiden päällä. Käden palautus tapahtuu kynärniveltä voimakkaasti koukistaen, sormenpääjohtoisesti lähellä vartaloa ja veden pintaa. Näin palautus voidaan tehdä mahdollisimman pienellä vastuksella. Käsi tuodaan rinnan tasolle, jossa otetaan ote vedestä koukistamalla rannetta ja viemällä käsi 30–50 cm vartalon etupuolelle. Tällöin kämmen ja kynärvarsi osoittavat taaksepäin ja sormet sivullepäin. Tästä tehdään kaareva ja napakka työntöliike taaksepäin noin 20 cm:n syvyydessä. Työntövaihe päättyy reiden päälle.

Ylä- ja alakäsi voivat mennä hieman (n. 20 cm) ristiin rinnan kohdalla.

Käsiliikkeiden ongelmia

- alakäsi painaa alaspäin ja nostaa vartalon pystyyn
- alakäsi vedetään liian pitkälle
- yläkäden veto suuntautuu liikaa sivulle
- käytetään rintauinnin yhtäaikaista käsivetoa

Kokonaissuoritus

Kylkiuinnin kokonaissuoritus muistuttaa rintauintia. Molemmissa on voimakas potkun aiheuttama liukuvaihe. Alakäsi rytmittyy potkuun samoin kuin rintauinnin käsiliike rintauinnissa. Yläkäsi työskentelee yhtä aikaa jalkojen kanssa. Hengitys on vapaa: sisään- ja uloshengitys tapahtuvat vedenpinnan yläpuolella.

Kylkiuinnin vaiheet

- liuku
- alakäden veto ja yläkäden ja jalkojen palautus
- yläkäden työntö ja potku ja alakäden palautus
- liuku

Kokonaissuorituksen ongelmia

- ei liu'uta potkun jälkeen
- käytetään rintauinnin käsivetoa

Muista kylkiuinnissa

- pidä vartalo kyljellään
- käytä leveää saksipotkua
- liu'u potkun ja yläkäden työnnön jälkeen
- kädet työntävät eri aikaan

Pelastuskylkiuinti

Uidaan kuten normaalia kylkiuintia, mutta yläkädellä pidetään kiinni hinattavasta kohteesta. Koska hinattava kohde, esim. surfilauta tai pelastettava uhri, tulee osittain alavartalon päälle, täytyy pelastuskylkiuintia uida hieman pystymmässä asennossa kuin tavallista kylkiuintia. Pelastajan olisi hyvä osata uida pelastuskylkiuintia molemmilla kyljillä. Tällöin vetokättä voisi välillä lepuuttaa.

Overarm sidestroke

Tyylille ei löytyne suomenkielistä nimeä. Tässä tyylissä yläkäsi palautuu vedenpinnan yläpuolitse kasvojen eteen ja suorittaa tästä normaalia pidemmän, krooliuintimaisen käsiliikkeen. Tekniikka on nopeampi kuin normaali kylkiuinti. Vastaavaa tekniikkaa käytettiin 1900-luvun alun olympialaisissa vapaauintitekniikkana.

Muita selkäuintityylejä

Alkeisselkäuinti

Alkeisselkäuinti muistuttaa läheisesti selinliukua, jossa kädet ovat vartalon vierellä. Korvat ovat vedessä, ”napa pinnassa”, katse katossa. Kroolin potkut pitävät yllä vartalon virtaviivaista asentoa. Jotta selin liu'usta saataisiin alkeisselkäuinti, liukuun lisätään käsiliike. Suomalaisessa alkeisselkäuinnissa tämä käsiliike on lantion vierellä, suurin käsin tapahtuva alas-ylöslieke. Käsiliikkeen tehtävänä on lähinnä pitää lantiota lähellä pintaa.

Vastaavassa englantilaisessa tyyliässä (back paddle) käsiliikkeenä käytetään skullausta. Skullaus tehdään reiden vieressä sivulle ja yhteen tapahtuvana liikkeenä. Kädet ovat melko suorana ja sormenpäät osoittavat lievästi yläviistoon synnyttäen näin sekä alaspäin että taaksepäin suuntautuvia työntövoimia.

Kolmas mahdollinen käsiliike on suoraan taaksepäin tapahtuva liike, joka muistuttaa selkäkroolin lopputyöntöä. Kädet ovat ensin vartalon vieressä kuten selkäliu'ussa. Siitä kämmenet lähtevät palautumaan vedenpinnan alapuolitse, lähellä vartaloa, noin rinnan tasolle. Otteenhaku tapahtuu käsiä levittämällä niin, että kämmenet erkaantuvat vartalosta noin 30–50 cm. Tämän jälkeen seuraa veto taakse käsien ollessa hieman koukussa ja kämmenien osoittaessa taaksepäin. Käsivedon lopussa kädet tulevat hetkeksi vartalon viereen.

Alkeisselkäuinnin hyviä puolia ovat helpot uintiliikkeet ja mahdollisuus uida taloudellisesti. Tyyliä helpottaa myös se seikka, että käsiä ei tarvitse palauttaa vedenpinnan yläpuolitse. Huonoja puolia ovat hitaus sekä aroille pelottavalta tuntuva uintiasento, jossa menee helposti vettä nenään.

Selkäuinnit rintauinnin potkulla

Jos rintauinnin potkun hallitsee hyvin ja osaa sen vielä selälläänkin, saadaan erilaisilla käsiliikkeillä aikaan monia tehokkaita uimatyylejä. Suomessa näillä tyyleillä ei ole kovin vankkaa perinnettä. Asia on toisin vaikkapa Ruotsissa tai Isossa-Britanniassa.

Näille tyyleille ei ole vielä vakiintuneita suomenkielisiä nimiä. Osa nimistä voidaan kääntää suoraan englannista tai niminä voidaan käyttää kansan suussa syntyneitä kuvailevia nimiä.

Pelastuselkäuinnissa ei käytetä käsiä, mutta muissa selkäuinnissa käytetään. Käsiliikkeet eroavat pituudeltaan ja tavaltaan, jolla palautus tehdään. Käsiliikkeen muuttua muuttuu myös uintirytm.



Alkeisselkäuinti rintauinnin potkulla



Pelastusselkäuinnissa tehdään selällään rintauinnin potkuja pitäen kädet suorana vedessä reisien päällä.

Rintauinnin potkua hyödyntäviä selkäuintityylejä ovat:

- Life-saving backstroke, suomeksi pelastusselkäuinti (ilman käsiä)
- Elementary backstroke, suomeksi alkeisselkäuinti rintauinnin potkulla
- Inverted breaststroke, suomeksi käänteinen rintauinti (enkeliuinti)
- English backstroke, suomeksi pyykkimuija (englantilainen selkäuinti).

Pelastusselkäuinti

Pelastusselkäuinnissa tehdään selällään rintauinnin potkuja ja pidetään kädet suorana vedessä reisien päällä. Uitaessa ilman pelastettavaa, voidaan potkia ja liukua rauhallisesti ja virtaviivaisesti.

Potkun tekniikka

Potku on pienin muutoksin sama kuin rintauinnissa (ks. osa 3; *Uinnin tekniikka; Rintauinti*). Liukuasennossa jalat ovat yhdessä, josta ne palautetaan polvia koukistamalla niin, että kantapäät tulevat polvien alle ja sääret ovat tällöin kutakuinkin pystyasennossa. Samalla nilkat koukistuvat. Lantiota ei koukisteta palautusvaiheessa kuten rintauinnissa. Otteenhaku tapahtuu kuten rintauinnissa kääntämällä varpaat osoittamaan sivulle ja viemällä jalkateriä sivullepäin. Polvet ovat tässä vaiheessa noin hartianleveydellä. Tästä seuraa voimakas kaareva potku taaksepäin, joka työntää vartalon liukuun.

Potkun tyypillisiä ongelmia

- lantio koukistuu ja polvet nousevat selvästi vedenpinnan yläpuolelle
- potku suuntautuu sivulle, ei yhteen
- nilkat eivät ole koukussa
- palautus on lyhyt

Tekniikka pelastettaessa

Pelastustilanteessa selällään olevasta pelastettavasta otetaan kiinni molemmilla käsillä joko leuasta tai kainaloista ja omaa vartaloa kallistetaan pystyhköön asentoon, jotta ei potkittaisi hinattavaa. Samalla myös oma pää nostetaan vedenpinnan yläpuolelle, jotta voidaan tarkkailla pelastettavaa ja ympäristöä. Jos käytössä ei ole pelastettavaa kelluttavaa apuvälinettä, niin uhrin jalat pyrkivät painumaan alas. Tämän välttämiseksi potkurytmin on oltava reipas. Samalla potku lyhenee eivätkä jalat ojennu aivan suoraksi potkun lopussa.

Jotta uhria voisi hinata pelastuskelkkuinnilla, rintauintin potkun on oltava voimakas ja tekniikaltaan erinomainen. Jos uhrista otetaan kiinni vain toisella kädellä, esim. niskaoitteella, on mahdollista käyttää toista kättä apuna. Käsiliike on tällöin samanlainen kuin kylkiuinnin alakädellä (katso kylkiuinti).

Alkeisselkäuinti rintauintin potkulla (elementary backstroke)

Tyylin englanninkielinen nimi kääntyisi suomeksi alkeisselkäuinniksi. Koska meillä on oma alkeisselkäuinti (englanniksi back paddle), tulee meidän nimesä käyttää jotain lisämäärettä. Alkeisselkäuinti rintauintin potkulla on huomattavan tehokas uimatyyli, jos hallitsee hyvin rintauintin potkun.

Potku

Potku on sama kuin pelastuskelkkuinnissa, joten tässä kuvataan vain käsiliike ja kokonaissuoritus.

Käsiliike

Liu'un aikana kädet ovat rentona vartalon vierellä. Palautus tehdään viemällä kämmenet veden alla, lähellä vartaloa, noin hartialinjaan. Otteenhaku tehdään ojentamalla kädet sivulle melkein suoriksi. Kämmenet ovat tällöin noin 20–30 cm:n syvyydellä, sormet osoittavat sivullepäin ja näin ollen kämmenet osoittavat taaksepäin. Tästä seuraa voimakas suoraan taaksepäin tapahtuva käsiliike, joka loppua kohden tulee lähemmäksi vartaloa ja painuu myös hieman alaspäin. Työntövaiheen loputtua kädet tulevat vartalon viereen.

Kokonaissuoritus

Tämän uintityylin potku ja käsiliike on helppo liittää toisiinsa, koska ne tehdään aina yhtä aikaa: palautus tulee yhtä aikaa, samoin työntövoiman tuottaminen. Tyyliä selkeyttää potkun ja käsiliikkeen jälkeen tapahtuva selkeä, pitkähäkö liukuvaihe.

Käänteinen rintauinti (inverted breaststroke)

Suomenkielinen nimi on suora käänös englannin kielestä. Toinen käänös voisi olla rintauinti selällään. Tyylistä käytetään myös nimeä enkeliuinti. Nimi lienee peräisin lumienkelin tekemisen samankaltaisuudesta.

Tekniikka on vauhdikkaampi kuin alkeisselkäuinti rintauinnin potkulla, koska käsiliike on tehokkaampi ja liukuasento parempi.

Potku on sama kuin pelastusselkäuinnissa, joten tässä kuvataan vain käsiliike ja kokonaissuoritus.

Käsiliike

Käsiliike muistuttaa rintauinnissa startin jälkeen sukelluksissa tehtävää pitkää käsivetoa.

Kun kädet ovat vartalon vieressä, palautus alkaa ensin kyynärpäitä koukistamalla ja tuomalla kämmenet läheltä vartaloa hartioiden ohi ja sitten kyynärpäät ojentamalla vartalon jatkoksi. On tärkeää pyrkiä siihen, että palautus aiheuttaisi mahdollisimman vähän veden vastusta. Liu'un jälkeen otteenhaku tapahtuu käsiä levittämällä ja ranteita koukistamalla. Voimankäyttö aloitetaan jo levityksen puolivälissä, jolloin kämmenet osoittavat taaksepäin. Voimankäyttö lisääntyy ja kämmenen nopeus kiihtyy, kun koko käsivarsi osoittaa taaksepäin. Leveimmillään kämmenet ovat n. 60–80 cm:n päässä vartalosta. Käsivarsi koukistuu kyynärnivelistä vedon keskivaiheella ja ojentuu uudelleen vedon loppua kohden. Tällä keinolla pyritään saamaan käsiliike suuntautumaan taaksepäin mahdollisimman pitkän matkan. Vedon lopussa tuodaan kädet vartalon viereen.



Kokonaissuoritus

Kokonaissuoritus muistuttaa ajoitukseltaan rintaintia eli potkun jälkeen tulee liuku, jossa vartalo on suorana. Toisaalta ajoitus on kokonaan toinen verrattaessa alkeisselkäuintiin rintauinnin potkulla, jossa potku ja käsiliike tehdään aina yhtä aikaa.

Potkun jälkeisen liu'un jälkeen tehdään pitkä käsiveto ja otetaan lyhyt liuku. Tämän jälkeen palautetaan sekä jalat että kädet niin, että potku alkaa, kun kädet ovat lähes tulkoon ojentuneet vartalon jatkoksi. Tähän tulee tämän tyylin pitempi liuku. Tässä tekniikassa on siis kaksi liukua, joista jälkimmäinen on selvästi pitempi.

Pyykkimuija eli englantilainen selkäuinti (double overarm backstroke, English backstroke)

Hauska pyykkimuija-nimitys on yleisesti käytössä kilpauimareiden keskuudessa. Nimi viittanee rannalla olevaan ”pyykkimuijaan”, joka nostaa toistuvasti isoa vaatetta kaksin käsin ylös huuhdellakseen sitä.

Ennen selkäkroolin syntymistä (1900-luvun alussa) tätä tekniikkaa käytettiin selkäuintikilpailuissa, jopa olympialaisissa. Nykyäänkin tekniikkaa näkee käytettävän Masters-kisoissa vanhemmissa ikäryhmissä. Tekniikka on hyvin tehokas uimarilla, jolla on erinomainen rintauinnin potku.

Tekniikka

Tekniikka on muuten sama kuin käänteisessä rintauinnissa, mutta kädet palautetaan suorana vedenpinnan yläpuolitse. Tämä mahdollistaa nopeamman palautuksen ilman veden vastusta.

Vedenpinnan yläpuolinen palautus aiheuttaa kokemattomille hieman hengitysongelmia. Käsien tullessa veteen menee helposti vettä nenään varsinkin, jos pyrkii pitämään korvat vedessä. Toisaalta korvien pitäminen vedessä mahdollistaa paremman potkun aikaisen ja jälkeisen liu'un. Ongelma voidaan poistaa kahdella tavalla: puhaltamalla oikea-aikaisesti nenän kautta ilmaa tai sitten käyttämällä nenänipsua.





Taitouinnin käsiliike, skullaus

Taitouinnin käsiliike eli skullaus on yksi tärkeimmistä vedenhallintataidoista. Pystyasennossa tehtynä se kannattaa uimaria vedessä, ja siihen liittyy monesti jaloilla tehty vedenpoljenta. Erityisesti jalkojen krampatessa tämä taito nousee arvoon arvaamattomaan. Taitouinnin käsiliike on nimensä mukaisesti yksi tärkeimmistä taitouinnin perustaidoista, mutta sitä voi kätevästi käyttää myös kelluntaharjoituksissa ja vesipeleissä. Uimarit käyttävät paljon skullausharjoituksia oppiakseen paremmin hallitsemaan kämmenen, ranteen ja kyynärnivelen kulmia. Hyvä nivelkulmien hallinta edistää hyvän otteen saamista veteen.

Skullausliikettä käytetään myös melonnassa. Tällöin termillä viitataan melan vastaavaan liikkeeseen. Englanninkielinen sana sculling viittaa juuri melontaan tai soutuun.

Skullauksen tekniikka

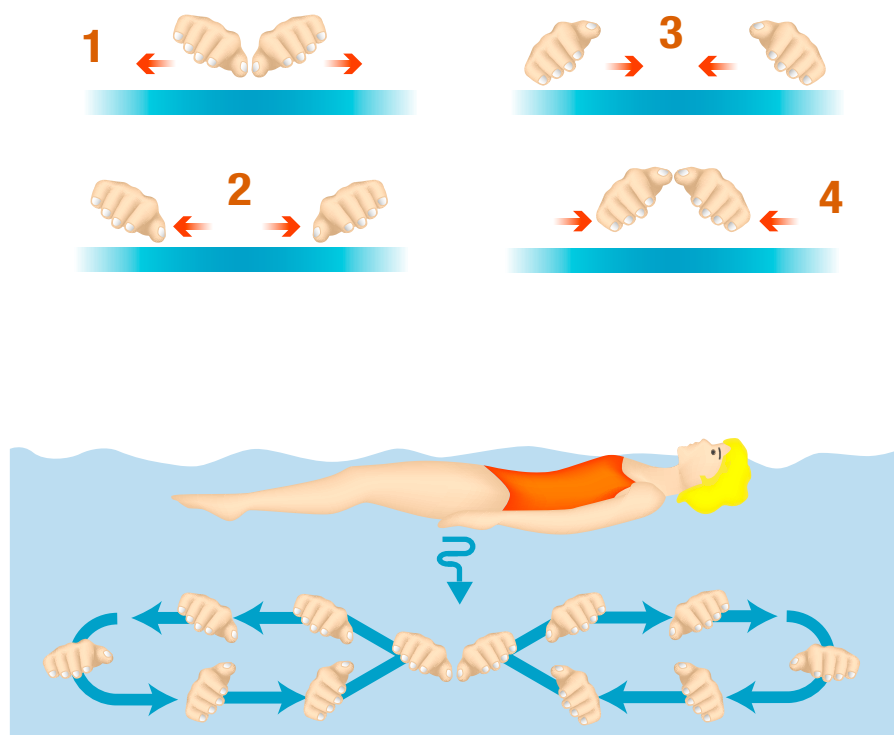
Kämmenen liikkeet

Voit harjoitella perusliikettä pöydän ääressä tai vaikka seistä altaassa käyttäen apuna altaan reunaa. Pidä ranteesi suorana ja liikuttele käsiäsi sivulle ja yhteen liikelaajuuden ollessa yhdelle kädelle noin puoli metriä. Kääntele kämmeniäsi

kuten oheisessa kuvassa eli kämmenkulma on aina vaakatasoon (pöytäpintaan, altaan reunaan) nähden noin 30–40 astetta. Sivullepäin viettäessä pikkurilli on ylempänä, sisäänpäin tuotaessa peukalo on ylempänä. Skullauksen liikerata kuvataan joskus myös kaatuneen loivan kahdeksikon muotoisena.

Huomaa, että kämmenkulma on tässä tärkein muuttuja. Jos kämmen on aivan pystyssä tai aivan vaakatasossa, liike ei synnytä nostavaa vaikutusta vedessä. Kun hallitset edellä mainitun tehtävän kuivalla tai seisten, voit siirtyä syvään veteen pystyasentoon testaamaan, oletko oppinut taitouinnin käsiliikkeen. Jotta voit paremmin aistia käsiliikkeiden vaikutuksen, pidä jalkojasi ristissä. Tee liike molemmilla käsillä yhtäaikaaisesti osittain vartalon edessä ja osittain vartalon sivulla. Voit antaa käsiesi koukistua ja ojentua skullatessasi. Jos teet liikettä oikein, pysyt helposti pää vedenpinnan yläpuolella pystyasennossa ja nopeuttamalla liikettä voit nousta vielä ylemmäksi. Kun osaat skullauksen, voit luonnollisesti yhdistää liikkeeseen jalkojen vedenpoljennan, jolloin pinnalla pysyminen entisestään helpottuu.

Voit tehdä tämän saman tehtävän myös selinasennossa kuten taitouinnissa (kuva) ja pitää tämän liikkeen avulla itsesi selinkellunnassa varpaat pinnassa. Jos osaat skullauksen erittäin hyvin, pystyt ehkä tekemään taitouinnin erään perusliikkeen, balettijalan, nostamalla toisen jalan pystyyn ja pitämällä samalla toisen jalan varpaat pinnassa.



Skullauksen avulla liikkuminen

Jos haluat liikkua selälläsi pää edellä, taivuta rannetta niin, että sormet osoittavat yläviistoon. Jos haluat edetä jalat edellä, taivuta rannetta niin, että sormet osoittavat alaviistoon. Uimarit tekevät skullausharjoituksia usein vatsallaan kasvot vedessä. Skullauspaikka on vartalon etupuolella tai hartialinjassa, ja sormet osoittavat pohjaan päin. Jotta jalat eivät uppoaisi, saatetaan potkia kevyttä kroolin potkua.

Skullauksen tyypillisiä ongelmia

- ranne ei ole suorana >> vartalo lähtee liikkeelle
- liikerata ei ole pinnansuuntainen
- liikerata on liian lyhyt (20–30 cm)
- kämmenkulma on liian suuri sisäänpäin tuotaessa (melkein 90 astetta)
- kämmenkulma on liian pieni sivullepäin vietäessä

Muista skullauksessa (paikallaan pystyssä)

- ranne suorana
- kämmenkulmat 30–40 astetta menosuuntaan
- liikelaajuus yhdelle kädelle noin 50–70 cm
- mitä nopeammin teet, sitä korkeammalle nouset

Vedenpoljenta

Yksi tärkeimmistä vesiliikuntataidoista on vedenpoljenta, jonka tarkoitus on pitää uimari pinnalla pystyasennossa. Tämä taito on tärkeä vedestä pelastau-



tumisessa, toisen pelastamisessa ja sitä käytetään erittäin paljon myös vesipallossa ja taitouinnissa.

Vedenpoljentatapoja on useita, ja jokaisen tulisi löytää itselleen sopiva ja mahdollisimman tehokas tapa. Alkeellisin poljentatapa on krooliuinnin potku. Tätä paljon tehokkaampia ovat saksipotku tai rintauinnin potku, mutta kaikkein tehokkain potku kuitenkin on ns. vuorotahtinen rintauinnin potku (englanniksi eggbeater kick tai polokick). Ongelmana vuorotahtisessa rintauinnin potkussa on, että se on kaikkein vaikein vedenpoljentatyyl.

Vedenpoljennan tekniikka

Potkun perustana on rintauinnin potku, eli siinä pidetään koko ajan nilkkoja koukussa. Potkuliike tehdään kaarevasti sivulta yhteen päin ja ylhäältä alaspäin. Erona rintauinnin potkuun on, että vartalo on koko ajan istuvassa asennossa ja lantio pysyy koko ajan suunnilleen 90 asteen kulmassa ja reidet näin pinnansuuntaisina, polvet pysyvät koko ajan koukussa noin hartianleveydellä. Koska potku tapahtuu vuorotahtiin, se antaa tasaisesti työntövoimaa eikä ”pomputa” vartaloa kuten saksipotku tai rintauinnin potku ([katso kuva](#)).

Vaikka tehtävä on vaikea, kyseisen taidon opetteleminen on tärkeää kaikille, jotka toimivat uinninvalvojina tai uimaopettajina syvän veden äärellä, sillä pelastustilanteissa se on korvaamaton taito.

Yleensä vedenpoljennan yhteydessä myös kädet tekevät työtä. Paras käsiliike tällöin on taitouinnin käsiliike eli skullaus.

Kätevä tapa harjoitella vuorotahtista rintauinnin potkua on tehdä se pitämällä kiinni rataköydestä tai altaan reunasta ja painamalla kasvot veteen ja katsoa itse tehtävää liikettä. Näin voit ohjata itseäsi oikeisiin liikeratoihin.

Vuorotahtisen rintauinnin potkun tyypillisiä ongelmia

- nilkat eivät pysy koukussa
- lantio ei pysy koukussa
- polvet eivät pysy koukussa
- potkuliike suuntautuu vain sivulle eikä sivulta keskelle päin
- vuorotahtisuus tuottaa ongelmia

Muista vuorotahtisessa rintauinnin potkussa

- potku tapahtuu vuorotahtiin pyörivin liikkein
- potkun suunta on sivulta ylhäältä vartalon keskilinjaa kohti
- pidä nilkka koukussa koko ajan
- älä ojenna polvea äläkä lantiota kokonaan suoraksi

Lähdöt ja käännökset

Startti – lähtö

Startin tarkoituksena on antaa mahdollisimman hyvä alkuvauhti sitä seuraavalle kilpauintisuoritukselle. Kilpailu voi olla leikkilinen kavereiden kesken tapahtuva kisailu tai oikea kilpailusuoritus. Starttihyppy luo myös hyvät lähtökohdat erilaisille (esim. 25 m) nopeustesteille, jotka kiinnostavat monia uimareita. Jos verrataan 25 metrin uintia vedestä lähdöllä ja starttihyppyllä, niin jälkimmäisellä saadaan jopa kaksi sekuntia parempi aika. Nopeus starttihyppyn jälkeen on hyvällä uimarilla kaksin- tai kolminkertainen uintinopeuteen verrattuna. Lähtöjen harjoittelussa on hyvä muistaa altaan riittävä syvyys. Vettä tulisi olla vähintään 1,8 metriä.

Starttien historiassa voidaan nähdä monenlaisia toisistaan voimakkaasti poikkeavia suorituksia. Münchenin (1972) olympialaisten seitsemän kultamitalin uintilegenda Mark Spitz käytti vielä uinneissaan käsienheilautuslähtöä ja hypäsi veteen lähes vatsalleen eikä liukunut juuri lainkaan. 1970-luvulla otettiin käyttöön otelähtö (grap start) ja 1990-luvulla alettiin kokeilla korkeita sammakohyppyjä (frog jump) ja pitkiä vedenalaisia liukuvaiheita, jopa niin pitkiä, että niiden pituus oli säännöllä rajoitettava 15 metriin. 1990-luvun loppupuolella tuli muotiin ns. yleisurheilulähtö (track start), jota nykyään käytetään otelähdön (grap start) rinnalla. Viesteissä saatetaan edelleen käyttää käsienheilautuslähtöä (swing start), koska viesteissä uimarin ei tarvitse odottaa liikkumattomana starttipallilla.

Nykyisin ei hypätä vatsalleen, mutta ei myöskään hypätä korkeita sammakohyppyjä. Vallalla on käsitys, jonka mukaan hyppy tulisi suunnata eteenpäin mutta tehdä niin, että voidaan tehdä roiskeeton, sulava veteenmeno.

Masters-uinnissa ja monesti myös lasten uintikisoissa on mahdollista lähteä myös vedestä. Tällöin toisella kädellä on pidettävä kiinni selkäuinnin otekahvasta.

Kilpauinnin säännöt

Mahdolliset muutokset kilpauinnin sääntöihin voi käydä tarkistamassa Suomen Uimaliiton verkkosivuilta osoitteesta www.uimaliitto.fi.

Lähtöihin liittyvät säännöt

Lähtö vapaauinnissa, rintauinnissa, perhosuinnissa ja sekauinnissa tapahtuu veteen hypäten. Kilpailunjohtajan pitkällä vihellyksellä kilpailijoiden tulee nousta lähtökorokkeille ja jäädä sinne. Lähettäjän antamalla komennolla ”paikoillette” kilpailijoiden on välittömästi otettava lähtöasento ja ainakin toinen jalka on oltava lähtökorokkeen etureunalla. Käsien asennolla ei ole merkitystä. Kun kaikki kilpailijat ovat liikkumatta, lähettäjä antaa lähtömerkin. Varaslähdön ottaneet hylätään ja muut jatkavat uintiaan.



Lähdön tekniikka

Lähdön tekniikan viisi vaihetta

1. lähtöasento
2. ponnistus ja ilmalento
3. veteentulo
4. liuku
5. vedenalaiset liikkeet ja pintaannousu

1. Lähtöasento

Kuten edellä todettiin, lähtötapoja on useita. Koska ajallisesti suuria eroja niiden välillä ei ole, kuvaillaan tässä vain otelähtö. Kilpauimarin tulee luonnollisesti kokeilla ja harjoitella kaikkia tapoja ja löytää niistä itselleen nopein. Kilpauimareilla starttinopeutta tutkitaan monesti kellottamalla 15 metrin aika. Harrastelijoilla saattaa olla parempi mitata 10 metrin aika, koska heillä 15 metriin sisältyy jo useita metrejä uintia.

Otelähdössä uimari asettuu lähtökorokkeen etureunaan niin, että varpaat tarttuvat reunasta kiinni ja siten varmistavat, että jalat eivät luiskahda ponnistuksessa. Vartalo taivutetaan syvään taittoasentoon, niin että jalat ovat lähes suorassa, takapuoli ylhäällä ja pää alhaalla. Käsillä otetaan ote lähtökorokkeen etureunasta. Vartalon painopiste on lähellä lähtökorokkeen etureunaa, jotta lähtö lähetysmerkin tullessa voisi olla mahdollisimman nopea.



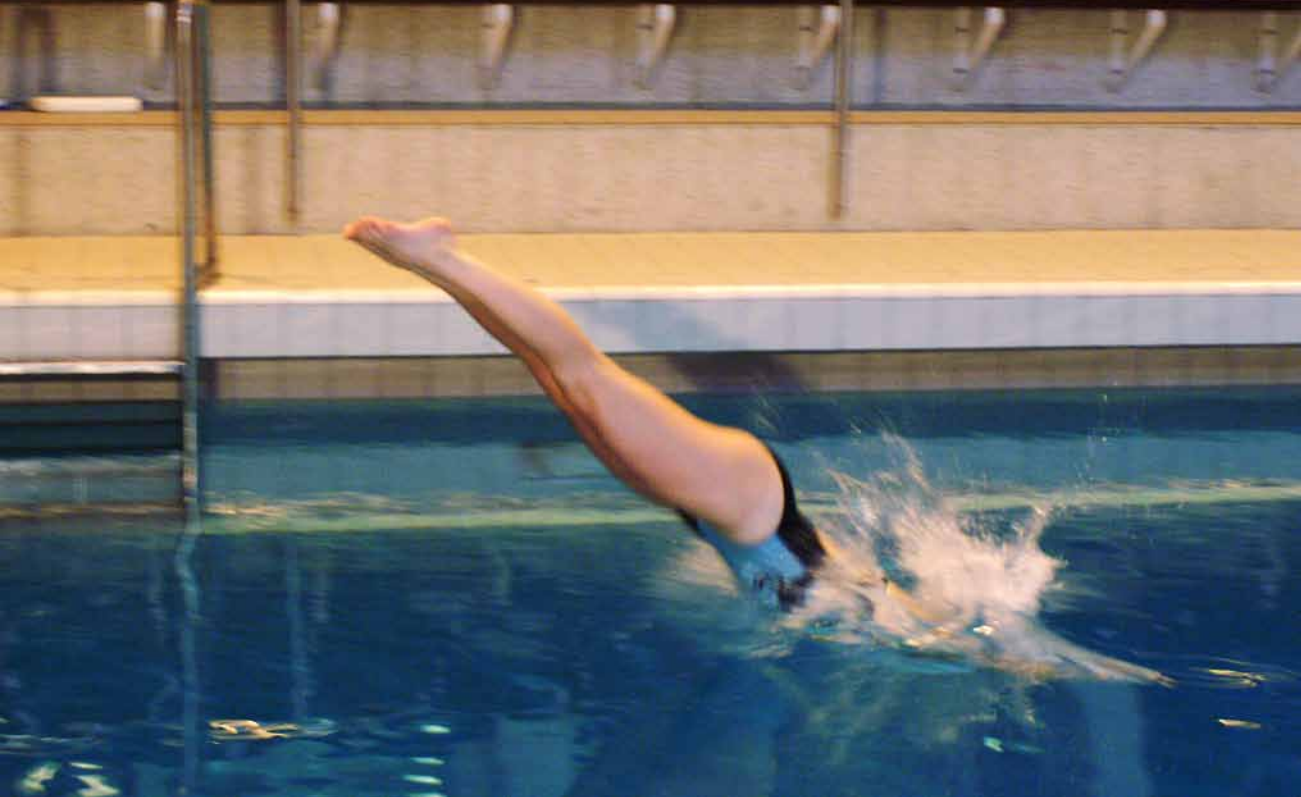
2. Ponnistus ja ilmalento

Lähtiömerkin tultua kallistetaan vartaloa käsillä vetämällä vielä enemmän etualaviistoon ja ponnistetaan samalla reisi-, pakara- ja pohjelihaksilla. Kädet heilahtavat samalla eteenpäin ja pää nousee ylös. Ponnistuksen loppuvaiheessa on tehtävä pieni nyökäytys otsalla, ylävartalolla ja käsillä, jotta saataisiin synnytettyä riittävästi pyörimistä puhdasta veteenmenoa varten. Ilmalennon loppuvaiheessa vartalo on taitossa ja päälaki ja kädet osoittavat veteenmenokohtaan. Jos yritetään saattaa ilmalento liian kauas tai heitetään kädet liian ylös, vaarana on vatsalleen tulo.

3. Veteentulo

Aloittelijasta saattaa tuntua, että hyppääminen lähtökorokkeelta on starttihyppyn tärkein osa. Se ei pidä paikkaansa. Eniten startissa voi voittaa tai hävitä veteentulossa ja lähdön vedenalaisissa vaiheissa.

Veteentulo pitäisi tehdä sukkulamaisella vartalolla ja ikään kuin pienehköstä reiästä. Sukkulamaisuus saadaan laittamalla kädet suoraksi ja lukitsemalla ne päällekkäin sekä pitämällä pää käsien välissä ja leuka lähellä rintaa. Aseennon tulisi olla niin tiukka, ettei se hajoa veteen törmätessä. Tämä on myös se asento, jossa uimalasit pysyvät parhaiten päässä. Pienestä reiästä veden alle meneminen pitää myös vastuksen pienenä. Iso reikä syntyy esimerkiksi kokonaan tai osittain vatsalleen hyppäämällä. Useasti jalat ovat veteen tultaessa polvista



hieman koukussa, mikä mahdollistaa delfiinipotkun heti kun jalat ovat painuneet veden alle. Veteentulon idea on saattaa uimari noin 70–90 cm:n syvyiseen liukuun. On tärkeää, että uimari ei jää liian pintaan, sillä tällöin myöhemmin tehtävien potkuliikkeiden teho kärsisi niiden ulottuessa pintaan.

4. Liuku

Uimarin painuttua veden alle on tärkeintä ohjata vartalo käsillä vaakaliukuun. Suuri vaara, varsinkin aloittelijoilla, on päästää vartalo uppoamaan liian syvälle, jopa yli metrin syvyyteen. Suuri virhe on myös se, jos pyritään heti takaisin pintaan. Kun vaakaliukuasento, 50–70 cm:n syvyydellä, on saavutettu, seuraa lyhyt liukuvaihe, jossa ei tarvitse tehdä mitään. Vartalo on tiukka, sukkulamainen ja virtaviivainen. Liu'un kesto riippuu uimatyylisestä ja uintinopeudesta. Yleensä liuku kestää noin 1–2 sekuntia. Uimarin nopeus on tällöin vielä niin suuri, että uintiliikkeillä ei pystytä tuottamaan lisänopeutta. Monesti uintiliikkeet tässä vaiheessa vain hidastaisivat vauhtia lisääntyneen vastuksen myötä.

5. Vedenalaiset liikkeet ja pintaannousu

Vedenalaisten liikkeet olisi aloitettava, kun liukunopeus on hidastunut uintinopeutta vastaavaksi. Vedenalaiset liikkeet ovat uimatyylikohtaisia.

Vapaauintin lähtö

Koska vapaauinti on nopein uimatyylisi, sen vedenalainen vaihe on jonkin verran lyhyempi kuin esimerkiksi perhosuinnissa. Vedenalaiset liikkeet aloitetaan joko krooliuinnin tai perhosuinnin potkulla, joiden avulla pyritään estämään nopeuden lasku. Samalla lähdetään valmistautumaan pintaannousuun. On muistettava, että pintaannousua ei pidä tehdä liian jyrkästi, sillä silloin vartalo kohtaa suuremman vastuksen. Selkeä merkki käsiliikkeiden aloittamiselle on, kun potku rikkoo vedenpinnan. Yleinen virhe on aloittaa käsiliikkeet liian syvällä, jolloin käden vedenalainen palautus pysäyttää uintivauhdin lähes kokonaan.

Perhosuinnin lähtö

Perhosuinnin delfiinipotku on todettu erittäin tehokkaaksi tavaksi edetä veden alla. Räpyläuinnilla lienee ollut suuri merkitys uuden tekniikan syntymisessä. Kun perhosuinnin potkun tehokkuus ymmärrettiin 1980- ja 90-luvuilla, lähdön jälkeinen vedenalainen ”delfiiniuinti” kasvoi perhos- ja selkäuinnissa jopa 40 metriin. Kansainvälinen uimaliitto (FINA) ei kuitenkaan pitänyt tämän tyyppisestä kehityksestä ja rajoitti sääntömuutoksilla vapaa-, perhos- ja selkäuinnissa vedenalaisen vaiheen 15 metriin. Kilpauimarit pyrkivät olemaan veden alla koko tuon sääntöjen salliman matkan. Tämä ei tietenkään ole välttämätöntä eikä edes viisasta, jos uimarilla ei ole tehokasta delfiinipotkua. Perhosuinnin vedenalainen vaihe kestää siis yleensä pidempään kuin vapaauinnissa ja on hieman syvempi, jotta ehkäistäisiin potkujen tuleminen liian lähelle pintaa.

Veden alla tapahtuvassa uinnissa on tärkeää, että ylävartalo on vakaana ja potkua liikuttaa lantiolla tehtävä terävä ylös-alasliike. Polvinivelen ei tulisi taipua paljoa, jotta potkun evämäisyys säilyisi.

Pintaannousussa on oltava samalla tavalla tarkkana kuin krooliuinnissa, ettei aloitettaisi käsiliikettä liian syvällä, jolloin veden alla tapahtuva palautus pysäyttäisi uinnin lähes kokonaan.

Rintauinnin lähtö

Rintauinnissa sukelluksissa oloa ei ole metrimääräisesti rajoitettu, mutta veden alla tehtävien uintiliikkeiden määrä on. Veden alla saa tehdä yhden pitkän käsivedon ja siihen liittyvän delfiinipotkun (sääntömuutos vuonna 2005) sekä yhden rintauinnin potkun. Pintaan on tultava, ennen kuin toisen käsivedon sisäänpäin kaartuminen alkaa. Kilpauimareilla vedenalaisen vaiheen pituus on 10–15 metriä.

Rintauinti on hitain uimatyylisi, ja siksi vedenalaiset liu’ut ilman uintiliikkeitä ovat pidemmät kuin muissa uimatyyleissä. Rintauinnin vedenalaisessa vaiheessa on kolme erillistä liukua: starttihypyn, käsivedon ja potkun jälkeinen liuku. Ensimmäinen on pisin ja viimeinen lyhyin.

Starttihypyn jälkeinen liuku on siis pisin ja voi kestää jopa kaksi sekuntia. Tämän jälkeen tehdään perhosuinnin käsivetoa muistuttava pitkä käsiveto ja jätetään kädet vartalon vierelle ja liu'utaan noin sekunti. Liu'un jälkeen lähdetään palauttamaan sekä käsiä että jalkoja mahdollisimman pienellä vastuksella, jotta voitaisiin tehdä rintauinnin potku niin, että ylävartalo olisi tiukassa sukula-asennossa. Vaikka vastuksen ehkäisemisessä onnistuttaisiinkin, uimarin nopeus kuitenkin putoaa selvästi, aloittelijoilla vauhti jopa pysähtyy. Siksi näistä palautusvaiheista on kiirehdittävä potkun aloittamiseen ja tehtävä napakka rintauinnin potku, jonka jälkeen liu'utaan vielä hetki. Potkun, sitä seuraavan liu'un ja alkavan käsivedon tarkoitus on saattaa uimari pintaan.

Lähdön ongelmia

- lähtöasento on istuva
- ilmalennossa vartalo yliojentuu ja tullaan vatsalleen veteen
- kädet aukeavat sivulle heti veteen tultaessa
- liukuvaihe liian lyhyt
- nousee ylös liian nopeasti
- aloitetaan käsiliikkeet liian syvällä

Muista lähdöissä

- ote varpailla starttipallin etureunasta
- paino edessä, pää alhaalla
- ponnista etualaviistoon
- älä yliojenna vartaloa ilmalennossa
- pidä veteenmenossa ja sitä seuraavassa liu'ussa tiukka sukulamainen asento
- älä nouse heti pintaan: starttien vedenalaiset vaiheet kestävät 3–5 s
- nouse pintaan loivasti
- älä aloita käsiliikkeitä ennen kuin olet varma, että olet riittävän lähellä pintaa

Selkäuinnin lähtö

Selkäuinnin lähtöhypy ei kuulu samalla tavoin kuntouimarin taitoihin kuten starttihypy starttipallilta tai altaan reunalta. Lisäksi selkäuinnin lähtöä on vaikeaa harjoitella liukkaissa kaakelipäädyissä. Siksi kuntouimarit vain ani harvoin harjoittelevat tuota taitoa.

Kilpailevalle selkäuimarille lähdön harjoittelu on luonnollisesti erittäin tärkeä. Ainakin isoissa kilpailuissa ajanotto tapahtuu sähköisesti ja karhea ajanotto-paneeli mahdollistaa ponnistuksen paremmin kuin pelkkä kaakeli. Valmentajat rakentelevat usein vastaavan karheen pinnan selkäuimareidensa lähtöharjoitteluun.

Selkäuinnin lähdön tekniikan neljä vaihetta

1. lähtöasento
2. ponnistus ja ilmalento
3. veteentulo
4. vedenalaiset liikkeet ja pintaannousu

1. Lähtöasento

Uimarin hypättyä veteen hän ottaa käsillä kiinni lähtökorokkeen kahvoista ja asettaa jalkateränsä vierekkäin tai hieman alekkain lähelle veden pintaa. Pairokkoille-komennon tapahduttua vedetään ylävartaloa käsillä hieman ylemmäksi ja lähemmäksi koroketta.

2. Ponnistus ja ilmalento

Liukkaista päädyistä on hyvin vaikea saada tukevaa ponnistusta. Useasti jalat luiskahtavat ja ilmalento päättyy selälleen. Ideaalitalanne olisi, jos altaan päädyssä olisikin jonkinlainen ponnistusalue.

Ponnistuksen tulisi saattaa uimari matalaan ilmalentoon. Vartalon tulisi ilmalennossa olla kaarella, yliojentunut, kädet vartalon jatkona. Asennon saamista helpottaa pään vieminen voimakkaasti taaksepäin.

3. Veteentulo

Jos ponnistus on onnistunut ja vartalo on kaarella, uimari sujahtaa sulavasti vedenpinnan läpi. Jos tässä epäonnistutaan, palaute on välitön: selälleen tulo on kirpaiseva kokemus. Monesti käy myös aivan päinvastoin eli veden alla päädytään taaksepäin volttiin. Erityisesti notkeat tytöt näyttävät pystyvän tähän. Vaikka vartalo ilmalennon aikana onkin kaarella, se tulisi veteen mentyä pystyä nopeasti ojentamaan, jotta liuku saataisiin jatkumaan pinnansuuntaisesti eikä pohjaan päin. Kädet ja pää on osattava veden alle tulon jälkeen suunnata uuteen asentoon, jossa kädet osoittavat kohti menosuuntaa ja kasvot osoittavat kohti pintaa.

4. Vedenalaiset liikkeet ja pintaannousu

Liukusyvyyks selkäuinnissa on melko syvä, noin 60–80 cm. Tämä on tärkeää, koska veden alla tehtävät potkut menettävät tehoaan lähellä pintaa. Koska vastaavaa vauhtia kuin lähtökorokkeelta tehtävissä lähdöissä ei saada, ei pelkkää liukua ilman uintiliikkeitä juuri ole, vaan potkut alkavat lähes välittömästi. Potkut voi itse valita: nuoret kilpauimarit saattavat käyttää krooliuinnin potkua,

mutta huippu-uimarit käyttävät pelkästään delfinipotkua. Uimarit pyrkivät etenemään selällään tehtävällä delfinipotkulla sääntöjen salliman 15 metriä. Tämä luonnollisesti ei ole järkevää, jos potkutekniikka on huono. Aloittelijoille aiheuttaa ongelmia jo pelkästään veden alla selällään oleminen, koska nenään menee vettä. Nenän nyrpistäminen ja uloshengitys nenän kautta estää sen, mutta jos se ei onnistu, kannattaa käyttää nenänipsua.

Kuten muissakin lähdöissä pintaannousu on tehtävä loivassa kulmassa ja varmistettava, että käsiliikkeitä ei aloiteta liian syvällä, jolloin vedenalainen käden palautus pysäyttäisi liikkeen kokonaan. Käsiliikkeiden alkaessa vaihdetaan delfinipotku kroolin potkuksi.

Käännökset

Kylkikäännös

Uimahallissa tapahtuvassa kuntouinnissa käännöksiä ei voi välttää. Pitkän altaan 50 metrin uintia lukuun ottamatta kaikissa uintikilpailulajeissa on käännöksiä. Hyvät käännökset nopeuttavat uintia: lyhyen altaan (25 m) kilpailuissa saadaan parempia aikoja kuin pitkällä altaalla (50 m). Esimerkiksi 50 metrin ajoissa ero on yli sekunnin lyhyen altaan eduksi.

Pääsääntöisesti uinnissa käytetään kahta käännöstä: kylkikäännöstä ja volttikäännöstä. Volttikäännöstä voi käyttää vain vapaa- ja selkäuintikilpailuissa. Kylkikäännöstä saa käyttää kaikissa kilpauintilajeissa. Kun kylkikäännöstä käytetään kilpailuissa, on rinta- ja perhosuinnissa koskettava päätyä kahdella kädellä yhtä aikaa, vapaa- ja selkäuinnissa riittää yhden käden kosketus.



Kylkikäännöksen tekniikka

Kylkikäännöksen neljä vaihetta

1. lähestyminen
2. käsillä kosketus päätyyn ja kääntyminen
3. jaloilla ponnistaminen ja liuku
4. ensimmäiset uintiliikkeet ja pintaannousu.

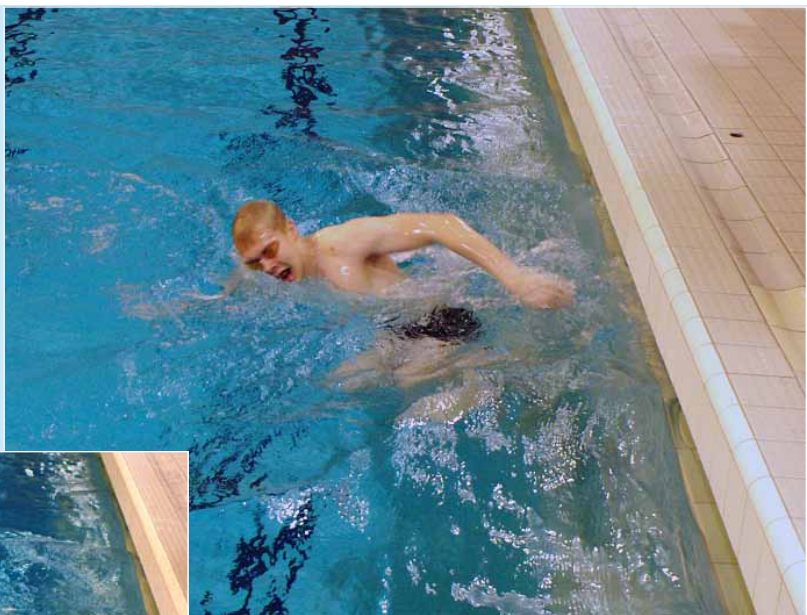
1. Lähestyminen

Jotta hyvä kontakti päätyyn saavutettaisiin, viimeisten uintiliikkeiden aikana on arvioitava päätyyn tuloa. Useasti uintirytmää joudutaan hieman mukauttamaan, jotta tarkoituksenmukainen kosketus päätyyn onnistuisi.

2. Kosketus päätyyn ja kääntyminen

Kilpauinnin säännöt määräävät, että rinta- ja perhosuinnissa päätyyn on koskettava kahdella kädellä. Vapaa- ja selkäuinnissa tuollaista määräystä ei ole, joten kosketus voidaan tehdä yhdellä kädellä.

Lähestyminen on tehtävä niin, että päätyyn kosketuksessa käsi joustaa ja vartalo jatkaa lähestymistään päätyä kohti. Jos kosketus on tehty kahdella kädellä, käännöksenpuoleinen käsi irtoaa heti seinästä ja lähtee ensin koukistumaan ja sitten ojentumaan veden alla kääntymisen suuntaan. Päädyssä oleva käsi siis joustaa ja jalat jatkavat pienen kerän kautta matkaansa seinää kohti. Kääntymisessä on apuna kaksi impulssia: ensinnäkin seinässä oleva käsi kääntää pienessä kerässä olevaa vartaloa kyljellään käännössuuntaan. Veden alla oleva käsi puolestaan tekee, kämmen ylöspäin suuntautuneena, pienen ylöspäin suuntautuvan käsiliikkeen, joka lisää pyörimisnopeutta ja loppuvaiheessa upottaa vartalon veden alle valmiiksi vedenalaista liukua varten.



Jos käännöksen jälkeen ei aiota tehdä sukellusta ja halutaan säilyttää kasvat kuivana, kääntyminen ja siitä seuraava ponnistus on tehtävä varovaisemmin.



Jotta pian alkava ponnistus voisi onnistua, vartalon edelleen on oltava riittävän lähellä seinää. On varottava työntämästä päädyssä olevalla kädellä itseään pois seinästä. Seinäkäden tehtävä on kääntää vartaloa, ja vasta jaloilla tapahtuvan ponnistuksen tehtävänä on työntää uimari pois seinästä liukuun. Kilpauimarit ottavat yleensä käännöksen aikana ilmaa, mutta käännös on myös mahdollista tehdä pää vedessä. Jälkimmäinen vaihtoehto on helpompi, mutta ei yleensä mahdollista yhtä pitkää sukellus-liukuvaihetta. Edellytyksenä ponnistusta seuraavalle hyvälle liu'ulle on veden alla oleva virtaviivainen asento, siis ollaan kyljellään ja kädet ovat yhdessä vartalon jatkona.

3. Jaloilla ponnistaminen ja liuku

Jos vartalon asento on hyvä, kuljettaa seuraavaksi tapahtuva ponnistus uimarin sukelluksissa helposti neljän viiden metrin etäisyyteen päädyistä. Etäisyys on helppo tarkistaa selkäuinnin käännöslippunarusta, joka on kaikissa altaissa viiden metrin päässä päädyistä. Liu'un aikana kyljellään ollut vartalo kiertyy vatsalleen ja vartalo pidetään ryhdikkäässä sukula-asennossa ja kasvot pohjaan päin. Liukuasento ilman uintiliikkeitä kannattaa säilyttää uintinopeudesta riippuen 0,5–1 sekuntia. Ilman puhaltaminen ulos sukelluksen aikana helpottaa pinnan alla pysymistä.

4. Ensimmäiset uintiliikkeet ja pintaannousu

Ensimmäisten uintiliikkeiden tarkoitus on pysäyttää liukunopeuden hidastuminen, lisätä sukellusmatkaa ja valmistaa uimari pintaannoukseen. Perhosuinnissa käytetään vedenalaisena liikkeenä delfiinipotkua, selkäkroolissa yleensä myös delfiinipotkua ja krooliuinnissa krooliuinnin potkua tai delfiinipotkua. Jotta potkut eivät rikkoisi vedenpintaa ja siten menettäisi tehoaan, sukellusliu'un syvyyden on oltava noin 40–60 cm. Rintauinnin säännöt sallivat sukelluksissa tehtäväksi yhden pitkän käsivedon ja yhden potkun.

Pintaautuminen on tärkeä osa sekä starttia että käännöstä. Sukelluksissa olisi tärkeää tuntea ja katsoa, kuinka kaukana vedenpinnasta ollaan, jotta osattaisiin aloittaa normaalit uintiliikkeet oikea-aikaisesti. Useasti käy niin että uintiliikkeet aloitetaan liian syvällä, jolloin käsiliikkeiden palautus on vaikeaa ja uintivauhti pysähtyy kokonaan.

Edellä oli kuvattu käännös, kun uimari aikoo mennä käännöksen jälkeen sukelluksiin. Jos sukellusta ei aiota tehdä ja halutaan säilyttää kasvot kuivana, kääntyminen ja siitä seuraava ponnistus on tehtävä varovaisemmin.

Kylkikäännöksen ongelmia

- ei jousteta kädellä ja mennä tarpeeksi lähelle seinää
- työnnetään vartalo kädellä pois seinästä
- ei saavuteta virtaviivaista liukuasentoa ennen ponnistusta
- katsotaan eteenpäin liu'un aikana: liuku nousee heti pintaan
- aloitetaan varsinaiset uintiliikkeet liian syvällä

Muista kylkikäännöksessä

- mene lähelle päätä
- josta kättä
- tee vartalosta pieni kerä
- käännä käsillä, ponnista jaloilla
- tee liukuasento ennen ponnistusta
- ponnista sukelluksiin

Käännöstesti

Ota aika käännöksestä niin, että aika alkaa, kun käsi koskettaa päätä ja päättyy, kun uimarin pää rikkoo viiden metrin käännöslippunaruinjan. Kokeile eri tekniikoilla.

Volttikäännös

Kuntouimarit käyttävät kaikissa uimatyyleissä useimmiten kylkikäännöstä. Kilpauimarit käyttävät kuitenkin vapaa- ja selkäuintikilpailuissa useimmiten sääntöjen sallimaa nopeampaa volttikäännöstä. Vapaauintissa volttikäännöstä on saanut käyttää jo 1950-luvulta lähtien, kun taas selkäuintiin saatiin lupa vasta 1990-luvulla. Volttikäännös on nopeampi kuin kylkikäännös, koska siinä ei tarvitse koskea kädellä päätseiniä.

Volttikäännöksen tekniikka

Volttikäännöksen neljä vaihetta

1. lähestyminen ja etäisyyden arviointi
2. voltin tekeminen
3. jaloilla ponnistaminen (kroolissa kiertyminen vatsalleen) ja liuku
4. ensimmäiset uintiliikkeet ja pintaannousu.

1. Lähestyminen ja etäisyyden arviointi

Lähestymisen oikea suorittaminen on sekä krooli- että selkäkroolissa erittäin tärkeää, koska väärin tehty lähestyminen voi johtaa täysin epäonnistuneeseen käännökseen. Tyypillinen virhe on etäisyyden virheellinen arviointi ja voltin tekeminen liian kaukaa, jolloin jalat eivät osu lainkaan seinään. Kilpailuissa ainoa korjaustapa on peruuttaa jalat edellä seinään, mihin tietenkin kuluu toivottoman paljon aikaa.

a) Krooliuinnin (vapaauintin) lähestyminen

Päätyä lähestyessään uimari arvioi veden alla etäisyytensä päädyistä käyttäen hyväkseen altaan pohjamerkitöjä. Uimalasien käyttöä helpottaa vedenalaista näkemistä. Pohjamerkinnot vaihtelevat altaasta toiseen, eli ne on aina tarkistettava. On hyvä muistaa veden taittoilmiö, koska sen vaikutuksesta altaan pääty näyttää olevan 25 % lähempänä kuin oikeasti on. Kun etäisyys näyttää oikealta, tehdään vielä kaksi käsivetoa. Ensin edessä oleva käsi vedetään taakse vartalon viereen ja jätetään siihen. Samalla on toinen käsi palautunut eteen ja vetää vielä oman käsivetonsa. Tällöin molemmat kädet ovat vartalon vieressä ja uimari on päässyt sopivalle etäisyydelle volttikäännöksen käynnistämistä varten.

b) Selkäkroolin (selkäuintin) lähestyminen

Selkäuimari käyttää etäisyyden arvioinnissa apunaan ilmassa roikkuvaa, viiden metrin etäisyydellä päädyistä olevaa käännöslippunarua. Nähtyään narun uimari jatkaa vielä normaalia uimistaan muutamia vetoja. Vetojen määrä on saatu selville harjoittelun tuloksena ja on suhteessa uimarin kokoon, vauhtiin ja tekniikkaan. Sääntöjen mukaan selkäuimarilla on mahdollisuus tehdä yksi vedenalainen käsiliike (tai yhtäaikainen kahden käden liike) vatsallaan, joten käsivedot on laskettava niin, että käsiliikkeellä päästään riittävän lähelle päätyä. Viimeisten kahden vedon aikana toimitaan seuraavasti. Toiseksi viimeisen käsivedon käynnistyessä lähdetään kääntymään vatsalleen. Käsiveto vedetään vartalon viereen kuten kroolissa ja jätetään siihen, ja näin uimari on päässyt vastaavaan asentoon vatsalleen kuten krooliuinnissa ennen viimeistä käsivetoa. Samalla on toinen käsi palautunut eteen ja vetää vielä oman käsivetonsa. Tällöin molemmat kädet ovat vartalon vieressä ja uimari on päässyt sopivalle etäisyydelle volttikäännöksen käynnistämistä varten.

2. Voltin tekeminen

Varsinainen voltti, oikeastaan vain puolivoltti, tehdään molemmissa uimatyyleissä samalla tavoin. Lähtöasennossa vartalo on pinnansuuntainen, kädet ovat vartalon vieressä ja kämmenet osoittavat pohjaan päin. Voltin pyöryttämiseen voidaan käyttää kolmea impulssia: leuan terävää rintaan tuontia, joka käynnistää kerälle menon, ja delfiinipotkua sekä terävää kämmenien alaspäin painallusta. Näiden seurauksena vartalo lähtee pyörimään. Pyörimistä nopeuttaa vartalon painuminen hetkellisesti pienelle kerälle ja jalkojen koukistumi-

nen. Voltin tekeminen päättyy siihen, kun jalat osuvat seinään veden alla (n. 30–40 cm), vartalo on selällään ja kädet ovat yhdessä, suorana ja tiukkana ojennettuna vartalon jatkoksi.

3. Jaloilla ponnistaminen (kroolissa kiertyminen vatsalleen) ja liuku

Jalkojen tömähdettyä päätyyn tehdään välittömästi jalkojen ojennus ja kimmoisa ponnistus, joka saattaa uimarin selällään tapahtuvaan, vedenalaiseen, noin 40–60 cm:n syvyiseen liukuun. Selkäuintiin tämä tapa on juuri oikea, mutta vapaauinnissa on päädyistä otettava ponnistuksen aikana pieni kier-toimpulssi, jotta vartalo kiertyisi liu'un aikana vatsalleen.

4. Ensimmäiset uintiliikkeet ja pintaannousu

Vapaa-uinnissa pelkkä liuku kestää vain noin puoli sekuntia, jonka jälkeen vauhdin ylläpitämiseksi ja pintaan nousemiseksi otetaan mukaan krooli- tai delfiinipotku. Vapaa-uinnissa pintaan nousee yleensä jo noin viiden metrin lippusiiman kohdalla.

Myös selkäuinnissa liuku kestää vain noin puoli sekuntia. Sen jälkeen otetaan mukaan useimmiten delfiinipotku, jonka avulla edetään pidemmälle veden alla kuin vapaa-uinnissa. Jotkut uimarit saattavat liikkua veden alla potkien jopa koko sääntöjen salliman 15 metrin matkan. Pintaannousua avustaa ensimmäinen käsiveto. Koska selkäuinnissa liu'utaan pitkähköjä matkoja selällään sekä startin että käännöksen jälkeen, käy helposti niin, että nenään menee vettä. Ilmiö on estettävissä puhaltamalla ilmaa nenän kautta tai käyttämällä nenä-nipsua.

Volttikäännöksen ongelmia

- väärin arvioitu päädyn etäisyys
- leukaa ei paineta rintaan, jolloin pyöriminen häiriintyy
- yritetään kiertyä samalla kun tehdään volttia, jolloin suunnat sekoittuvat
- ponnistus tapahtuu liikaa lantiota ojentamalla, jolloin mennään liian syvälle
- pää on liu'un aikana pystyasennossa, jolloin nousee liian aikaisin pintaan

Muista volttikäännöksessä

- mene riittävän lähelle päätyä
- muista pyörimisimpulssit: leuka rintaan, delfiinipotku, painallus kämmenillä alas
- ponnista itsesi seinästä pois selällään
- muista oikea pään asento pysyäksesi riittävän kauan veden alla

Tekniikan arviointi

Jotta uintitekniikkaa voi arvioida, täytyy tietää, mitä arvioi, ja nähdä arvioinnin kohde. Esimerkiksi seuraavia asioita on suhteellisen helppo arvioida: pään ja lantion asento, potkuliikkeen aiheuttama vedenpinnan rikkoutuminen, vartalon kierto, syntyvät kuplat veden alla sekä aika. Sen sijaan huomattavasti vaikeampaa on arvioida liikkeen vedenalaista vaihetta ja erityisesti vartalon alla tapahtuvia liikkeitä sekä sormien ja ranteiden asentoja. Arviointia voi tehdä uimari itse, vertaisarvioija eli pari tai opettaja. Uimaria voi tarkkailla veden päältä tai veden alta. Määrällisessä tai aikaan perustuvassa arvioinnissa voidaan tarkkailla esimerkiksi seuraavanlaisia asioita:

- Montako vetoa tai potkua 25 metrin matkalla tarvitaan?
- Mikä on liukumatka käännöksen tai startin jälkeen?
- Paljonko aikaa kuluu määrättyyn matkaan?
- vedot + sekunnit = laatuindeksi SCAT (Stroke Count And Time)

Kun käytetään tekniikan itsearviointia tai vertaisarviointia, tulee olla selkeät kriteerit, mihin tarkkailu kohdistetaan. Uimaria tulee opettaa tunnistamaan oikea ja väärä suoritustapa. Tunnistamisessa voidaan käyttää joko tuntoaistia (esim. tuntee painetta kämmenissä vedon aikana tai varpaissa potkun aikana), kinesteettistä aistia (esim. aistia, missä asennossa raajat ovat) tai näköaistia (esim. uimalaseilla veden alta katsominen, altaan reunalta liikkeen seuraaminen tai videolta analysoiminen). Löydät lomakkeet itsearviointiin ja vertaisarviointiin tämä käsikirjan lopusta.