

tekijä: Marko Malvela

aika: 10.12.2007

paikka: Jyväskylä

ERI LAJIEN LAADULLISTA ARVIOINTIA

Olemme koko syksyn kehittäneet laatua, jolla eri lajeja uimme. Oheinen lista on kooste läpikäymistämme asioista. Se on sovellettavissa kaikkiin lajeihin, vaikka sen termistö ja veto soveltuvatkin parhaiten vapaa- ja perhosuintiin.

Pohjaa käytetään tekniikkaharjoittelun perusteena joululomaan asti. Lisää teemoja varmasti nousee esille, mutta näillä mennään siis nyt.

TEEMA	TOTEUTUSOHJE
Rentous	Taloudellinen tekniikka koostuu rauhallisesta uinnista, jossa veden läpi ei mennä ”pakolla. Haaste on osata uida uintiosuus sen normaalia tehovaatimusta alhaisemmalla teholla. Uida siis esimerkiksi II/III sarjaa koko ajan kovempaa, mutta rennommin. Rentoutta saat mm. tekemällä palautukset kevyempinä, uimalla siististi ja niin edelleen.
Ote	Mitä on optimaalinen ote sinulle? Onko se mitattavissa tai ”käsinkosketeltavissa? Milloin ote on parhaimmillaan? Jere sanoi otteen olevan mm. seuraavia asioita: - ikään kuin uittaisi käden hankaan joka on kiinni pöytälevyssä - käsi pysyy hanskassa, ja voima siirtyy käteen - sormet ”haistelevat” vedon aikana vettä - hyvässä otteessa vesi on paikallaan - uin otekohdan yli.
Otteenhakuvaihe	Käsi liikkuu kohti otteenottoa. Kämmenten vauhti hiljenee samalla. Kämmenten ”haistelee” vettä. Otteenottohetkellä korkea kyynärpää ja ”kytkeytyminen” vetokoneistoon.
Keskiveto	Kyynärpää korkeassa asennossa siten että suuret pinnat osoittavat taaksepäin. Nivelet ”jäməkät”. Voimakohta ajoittuu tähän. Rullaus T-I-linja säilyttäen.
Lopputyöntö	Kämmenten nopeus kiihtyy. Voima ei lisäännä. Yhdistyy vartalon työhön. ”Rento viskaus”
Vartalon asento	Takapuoli lähellä pintaa. Pieni etunoja rintakehällä. Katse kohti pohjaa.