

## KEHITTELYJÄ JA HARJOITTEITA / Iikka Keskinen 2011

**KÄYTTÄJÄLLE:** Ohessa esitellään eri vesiliikuntamuotoihin liittyviä kehittäjiä ja harjoitteita. Huomaa, että luettelo ei ole täydellinen. Käyttäjän on myös syytä muistaa, että kaikki harjoitteet eivät sovi kaikille; rajoittavine tekijöinä toimivat lähinnä oppilaan taito- ja voimataso sekä vedenpelko.

TEHTÄVÄ	TARKOITUS
<b>KOIRAUINTI</b>	
<u>Potkut:</u> kroolin yhteydessä	Potkut pitävät jalat pinnassa.
Käsiveto paikallaan ja kävellen; vartalo 90 asteen kulmassa.	Käsivedon liikeratojen hahmottaminen
Koira kasvot vedessä >> hengitys silloin tällöin	Ei tarvitse kannattaa päätä Käsiveto voi suuntautua taakse.
Korkea koira = pää pidetään korkealla	Raskas
Matala koira = pää koko ajan veden pinnan yläpuolella, mutta vain vähän	Käsivedon suuntaamisen harjoittelu: taaksepäin
Koira vartalokellukkeilla tai pötkylällä	Aremmat ja aloittelijat pysyvät pinnalla.
Myyräuinti: pitkä käsiveto, hengitys sivulta	Kehittely kroolille, kierrä vartaloa reilusti

<b>KROOLIUINTI</b>	
<b>Potkut</b> (myös koira ja selkäkrooli)	
Nilkkatesti: taipuuko nilkka suoraksi	Nilkan asennon merkityksen tajuaminen.
Selällään matalassa vedessä n. 20- 40 cm, takapuoli ja kyynärpäät pohjassa	Potkittava polvet vedenpinnan alapuolella, näkevät itse jalkansa.
Kädet pohjassa, reunassa, kaverin käsissä	Älä käytä paljon paikallaan.
Piirissä: joka toinen seisoo, joka toinen potkii, kädet käsissä, myös selällään	Hauska
Laudan kanssa, kädet suorana	Erinomainen liikkuva harjoite aroille.
Sama kasvot vedessä	Liukuasento paranee.
Sama uloshengityksellä veteen	Myös uloshengitys veteen harjaantuu.
Liukuasennossa ilman lautaa	Virtaviivaisuus
Sama + sisään hengitys scullaten edestä	Vaikeahko
Kisa: pareittain vastakkain lauta välissä > mihin päin lauta liikkuu	Tehoa teknisesti oikein.
Ryhmäkisa patjojen kanssa	Iloa ja virkistystä
Potku pystyasennossa	Pysytkö pinnalla?
Potkuja räpylöillä	Vauhdikasta, nilkka notkistuu. Vaativat totuttelua; potku hieman jäykempi.
Kyljellään, lauta ojennetun alakäden alla	Polven ja nilkan asento näkyy.
Sama ilman lautaa ja kylkeä vaihtaen.	Hyvä vartalon kiertoharjoitus.
Selällään lauta vatsan päällä	Lantio ylhäällä.
Sama ilman lautaa kädet vartalon vierellä	
Selkäliuku kädet vartalon jatkona. Optimaalinen liukuasento.	Vaativa, vartalon asennon oltava erittäin hyvä.
<b>VÄÄRIÄ POTKUJA:</b> polskupotkuja, polvet koukistuvat reilusti Nilkat koukussa potkuja	Harjoitus jäykkäjalkaisille, rentouttavat Nilkan asennon tajuaminen. Ei liiku mihinkään.

<b>Käsiveto, hengitys ja kokonaissuoritus</b>	
Seisovillaan lantionsyvyisessä vedessä kasvot vedessä, lantiossa 90 asteen taitto, yhdellä, kahdella kädellä	Oikea liikeradan opettelu. Älä tee kauaa.
Kroolia kasvot vedessä uimalasien kanssa.	Kokonaissuoritus ilman hengitystä: Helppo, virtaviivainen, rauhallinen. Näkee omat käsiliikkeet
Vesipallokroolia: pää vedenpinnan yläpuolella.	Pään ylhäälläpidon vaikutuksen ymmärtäminen. Raskasta.
Yhden käden vetoja, toinen vartalon jatkona, käden vaihto sopimuksen mukaan	Koordinaatioharjoitus
Uintia kasvot vedessä ilman potkuja, pullis jalkojen välissä.	Voi keskittyä käsivetoon, vaikeahko aivan aloittelijoille
Hengitys mukaan seisoen tehtyyn, lantiontaitto harjoitukseen.	Hengitys sivulta, vartalon kierto, perusteellinen uloshengitys
Käsiveto (+hengitys), veto vain yhdellä kädellä, toisessa uimalauta (käsi vartalon jatkeena)	Mahdollistaa voimakkaan vartalon kierron > enemmän aikaa hengitykselle.
Kroolia pysäyttäen uinti aina kyljelleen (toinen käsi edessä toinen reiden vieressä) jolloin voi ottaa hengitykseen aikaa	Lisää aikaa hengitykselle
Tahdistuskrooli	Ehkäisee hengityksen vastakkaisen käden uppoamista
Kaksitahtihengitys	Tasainen rytmisen hengitys
Nelitahtihengitys	Helpompi tehdä kuin edellinen. Uloshengitykselle enemmän aikaa.
Kolmitahtihengitys	Uloshengitykselle enemmän aikaa Tyyli tulee symmetrisemmäksi. Vaikea.
Hengitys epäsäännöllisesti	Hengitä milloin huvittaa:
Hengitysrytmejä eri uintinopeuksilla	Opitun soveltaminen + varmistaminen
Uintia maskilla ja snorkkelilla	Ei tarvitse oppia sivulta hengitystä

<b>SELINASENTO</b>	
Selinasento n. 10 cm syvässä vedessä, vartalo suorana, korvat vedessä	Totuttelua aroille
Selinasento 20- 40 cm syvässä vedessä, kannatetaan käsillä > päästetään irti	Kellunnan kokeilu selinasennossa.
Selinkellunta lauta vatsan päällä tai kellukkeet lantion ympärillä	Lantio ylös
Selinkellunta varpaat seinässä olevan tangon ja seinän välissä: ensin kädet tangossa sitten hidastettu ojennus	Turvallisen tuntuinen harjoitus
Myöhemmin ponnistetaan liukuun + pienet potkut mukaan	Dynaaminen noste helpottaa pinnalla pysymistä
Selinkellunta + nousu siitä pystyyn: Käsillä painallus hartianseudulta alaspäin, polvet koukkuun, pää ylös	Tärkeä pelastautumistaito
Kääntyminen selältä vatsalleen ja vatsalta selälleen.	Tärkeä taito väsyttäessä
Vapaan selinkellunnan kokeilu	Löydä oma kellunta-asento

Selinasento kädet vartalon vierellä, keuhkot täynnä Sama, mutta polvet koukussa Kuten edellä, mutta kädet vartalon jatkona	Painopiste siirtyy päätä kohti Painopiste siirtyy lisää päätä kohti
Pystykellunta kädet sivulla	Tähän pystyy lähes jokainen.
Kilpikonnakellunta päinasennossa edelleen keuhkot täynnä	Ellei tälläkään pysy pinnalla, on ns. uppotukki. Erittäin harvinaista.
Selkäliuku kädet vartalon vierellä pohjasta varovasti ponnistaen pinnansuuntaiseen liukuun, ei hypäten	Katse kattoon
Selkäliuku ja potkut kädet takapuolen alla peukalosta kiinni	Lantio ylös
Selkäliuku ja potkut kädet vartalon jatkona	Optimaalinen liukuasento.
Liuku ja potku kyljellään toinen käsi vartalon jatkona toinen vartalon vieressä	Vartalon kierto
Alkeisselkäuinti: potkut+ pienet melovat käsiliikkeet, vartalon vieressä	Lantio pysyy hyvin ylhäällä
Liuku ja potku kohotellen vuorotellen olkapäitä, kädet vartalon sivulla	Kierto pituusakselin ympäri.
Potkut: katso krooliuinti	
<b>SELKÄKROOLI</b>	
<b>Käsiveto + kokonaissuoritus</b>	
Kyljellään potkuja alakäsi vartalon jatkeena, yläkäsi reiden päällä, välillä käsien paikkojen vaihto ja vartalon kierto	Vartalon kierto + käsiliike
Potkut + yhden käden vetoja, toisessa kädessä lauta vatsan päällä	Vartalon kierto + optimaalinen käsiveto, lantio pysyy ylhäällä
Selkäkrooli pysäyttäen kädet aina liukuun: toinen vartalon jatkeena toinen vierellä	Rauhallisuuden ja hyvän liu'un ja myllynsiipien saavuttaminen
Potkut + tasatahtityönnot hartialinjasta taaksepäin, palautus vedenpinnan alapuolelta	Lopputyönnot harjoittaminen
<i>Selkäkroolia räpylöillä</i>	Vauhdikasta ja liukuvaa menoa.
<b>Muita vaihtoehtoja selällään</b>	
Käsiveto ilman potkuja pullis jalkojen välissä	Mutkittelee helposti: taitotesti, vaikea
Vesipalloselkäkroolia: pää pystyyn	Pään asennon merkityksen tajuaminen
Kierrekrooli: koko ajan pyörien pituusakselin ympäri vetojen myötä	Vartalon kierto harjoittuu.
Selkäkroolia eri nopeuksilla	Tekniikan hiomista

<b>RINTAUINTI</b>	
<b>Potku:</b>	
<b>Kuivaharjoituksia</b>	Ei paljon yhdellä tunnilla. Voi tehdä salitunnilla, jos haluaa.
1. Chaplinin kävely	Sitominen, jalkaterän asento johonkin tuttuun
2. Jalkapallon sisäterän potkuja	Sitominen tuttuun, jalkaterän asento
3. Charleston hyppelyä	Sitominen tuttuun, jalkaterän + säären as.
4. Seisoallaan yhden jalan potkuja kämmeneltä sivukautta toisen viereen	- Jalkaterä ja liikerata oikein, voi itse hyvin arvioida

5. Potkuja istuallaan esim. katsomon penkillä nojaten vartalo taaksepäin käsien varaan, lantion kulma avoin	Hyvä kuivaharjoitus: oppilas voi itse tarkkailla potkua, samalla hyvä vatsalihasliike.
6. Vatsallaan penkillä ote käsillä jostain, opettaja voi avustaa (rasittaa selkälihakia)	Varsinkin potkun lähtöasennon harjoittamiseen
<b>Vedessä tehtäviä harjoituksia</b>	
Kuten kuivaharjoitus 4 pohjassa tai reunan astinlaudalla seisten	Veden vastus mukaan, voi itse arvioida liikettä
Kuten kuivaharjoitus 5 istuen altaan pohjassa, porealtaan penkillä tai reunalla: (onnistuu, jos vesi yltää altaan yläreunaan asti)	Oppilas voi itse arvioida liikkeen. Veden vastus antaa tuntumaa
Potkuja reunassa, vatsallaan toinen käsi alempana	Matalassa avustusmahdollisuus
Potkuja syvässä vedessä pystyasennossa, lauta käsissä vartalon edessä, kasvot vedessä uimalasit päässä	Näkee itse oman potkunsa
Potkuja vapaasti vedessä laudan kanssa tai ilman	Liikkuva harjoitus antaa paremman tuntuman, myös ope näkee miten kulkee.
Potkuja selällään uimalauta vatsan päällä, polvet pysyttävä vedessä	Kelluu hyvin, avaa lantiokulman
Sama ilman lautaa koskien aina käsillä kantapäätä ennen potkun alkua	Avaa lantiokulmaa = ns. pelastusselkäuinti
Sama kuin edellä, mutta vatsallaan kasvot vedessä, hengitys tarpeen mukaan	Vaativa harjoite
Potkukilpailu parin kanssa uimalauta välissä.	Tsemppiä
Vedenpoljenta vuorotahtinen rintauinnin potku pystyasennossa	Vaativa, mutta tehokas. Hyödyllinen myös vesipeleissä ja taitouinnissa.
<b>Rintauinnin käsiveto ja kokonaissuoritus</b>	
Käsivetoja seisoallaan tai kävellen lantion-syvyisessä vedessä ylävartalo uintiasennossa. Voi ottaa heti myös hengityksen mukaan.	Tuntuma liikerataan ja hengitys
Uintia pötkylä kainalossa	Estää liian pitkän käsiliikkeen
Uintia minikäsivedolla	Kaventaa ja lyhentää käsiliikettä
Uintia niin, että käsien tullessa eteen otetaan peukalosta kiinni	Estää liian aikaisen käsien avaamisen tukien näin liukua
Käsiveto + hengitys liikkuen pullis tai lauta reisien välissä	Näkyvä vedon teho.
Sama ”lättäreillä”	Hyvä tuntuma, raskasta
Rintauinnin kokonaissuoritusta pysäyttäen aina liukuun.	Liuku
Hitaasti – Nopeasti	Koordinaation hiomista
Uintia kellukkeet lantioilla	Aremmille
Erilaisia rytmejä: 2 käsivetoa-1 potku, 2 po - 1 kv	Variaatioita
Peräkkäin pareittain: etummainen tekee käsiliikkeen, takimmainen potkii; etummaisella pullis jalkojen välissä	Ryhmätyötä

Rintaintia sukelluksissa	Uusi käyttöalue
Sama pitkällä käsivedolla reisiin asti	Rauhoittaa sukellusta

<b>PERHOSUINTI</b>	
<b><i>Vartalonliike- ja potkuharjoituksia</i></b>	
Seisovillaan kuivalla tai altaassa kädet ylhäällä: liikutellaan vuorolla lantiota eteen ja taakka (ei liikaa)	Idean saaminen vartalon liikkeestä
Sama vaakatasossa veden pinnassa:	Idea vaakatasossa, saattaa jo liikkua
Delfiinipotkuja pystyasennossa kädet vartalon vierellä	Pysyykö pinnalla?
"Käärmeilyä" kädet vartalon vierellä, pää johtaa, jalat koukistuvat kevyesti polvista, onnistuessaan liikkuu	Ideaa liikkuvaksi.
Delfiinisukelluksia ponnistaen pohjasta tai vedenalaiselta astinlaudalta + ohjaus käsillä takaisin pintaan, ei liian syvälle	Pään ja varsinkin käsien harjoittaminen ohjaamaan liikettä Käsien pysyttävä edessä.
"Käärmeilyä" kädet vartalon jatkona	Kädet johtaa, keskeinen harjoite, muista ranteiden käyttö
Delfiinipotkuja laudan kanssa	Ei kovin suositeltava harjoitus, estää ylävartalon liikettä
"Käärmeilyä" selällään, kädet vartalon vieressä, pää ei voimakkaasti mukana	Lantion käytön korostaminen, vaikea aloittelijalle
Sama kyljellään, pää pinnassa	Vaikeahko, mutta liike näkyy hyvin
Delfiinipotkuja pystyssä, kädet lanteilla	Vaativa, mutta tehokas harjoitus
Räpylöillä kaikkia edellisiä	Tehoa lisää, räpylät vaativat hieman totuttelua.
<b><i>Käsiliikeharjoituksia</i></b>	
Kuivaharjoitus seisaallaan tehden oikeaa liikerataa	Idea: Y
Seisaallaan lantionsyvyisessä vedessä, vetoja vedessä, ylävartalo pinnansuuntaan	Veden vastus + liikerata
Vetoja liikkuen, pullis jalkojen välissä, käsien palautus vedenpinnan alitse, pää vedessä	Voi tarkkailla omaa käsiliikettä. Vedenalainen palautus rauhoittaa
<b><i>Kokonaissuoritus</i></b>	
<b>Liikesarja:</b> delfiinihyppy, sukellus, ohjaus takaisin pinnan lähelle, käsiveto ja nousu ylös	Ei liian syvälle Muista: kädet pysyttävä edessä vetoon asti
Sama, mutta ylösnousussa potku mukaan, sekä käsien vienti vedenpinnan yläpuolella eteenpäin	
Sama kuin edellä, mutta jatkoksi terävä sukellus takaisin veteen, jota avustaa toinen potku	
Edelliseen lisätään ohjaus takaisin pintaan, kv. + potku jne.	Lähestyy kokonaissuoritusta
Räpylät mukaan edellisiin harjoituksiin	Tulee vauhtia lisää, jos osaa käyttää räpylöitä
Kokonaissuoritus selvällä sukellus-liuku-vaiheella	Ei vaadi atleetin voimia

Perhosta kolmella potkulla, lisää potku sukelluksen aikana	Tosi löysää perhosta, tulee paremmin takaisin pintaa
Perhoskrooli räpylöillä: perhosen vartaloliike ja potku sekä kroolin käsiveto, käsillä yhteinen liuku edessä kuten perhosessa, potkujen ajoitus kuin perhosessa	Potkujen ajoituksen harjoittelu, hyvä koordinaatioharjoitus, jos osaa hyvin kroolin
Sama kuin edellä mutta vetäen perhosuinnin käsivedon esim. joka neljännen vedon jälkeen	Kohti perhosta
Tekniikan ollessa melko hyvä, lyhennetään liukuvaihetta	Tempo nopeutuu, vaatii enemmän voimaa
Rinuliperhonen räpylöillä: kaksi delfiinipotkua ja rintauinnin käsiliike.	Hyvä pään- ja vartalonkäyttöharjoitus.

<b>KYLKIUINTI</b>	
Saksipotkua kyljellään alakäsi vartalon jatkona, käden alla lauta	Korostettava kylkiasentoa ja etujalan polven tuontia voimakkaasti eteen
Saksipotkua pystyssä	Eräänlainen vedenpoljenta, muistuttaa myös vesijuoksua
Käsivedon kuivaharjoitus seisovillaan: kurota omena puusta toisella kädellä, siirto rinnan korkeuteen toiseen käteen, jolla omena alas koriin samalla toisella taas kurkotus jne.	Käsien keskinäinen koordinaatio
Uintia kyljellään, uimalauta alakäden alla vartalon jatkeena, yläkäsi ja jalat työskentelevät yhtä aikaa	Potku + yläkäsi yhteen
Pelastuskylkiuintia: yläkädessä hinataan esim. uimalautaa, pelastusrengasta tms.	Potku + alakäden veto
"Uhrin" hinausta pelastuskylkiuinnilla. Käytä apuvälineenä vaikka pötkylää	Vesipelastusta
Kokonaissuoritus pitkällä liu'ulla	
Kylkiuintia toisella kyljellä	Pelastustilanteessa hyötyä, kun voi vaihtaa työskentelevää kättä

<b>ERI UIMATYYLIEN UINTILIikkeiden YHDISTELYHARJOITUKSIA</b>	
Kehittävät koordinaatiota. Voit myös löytää itsellesi uuden tehokkaan uimatyylin.	
<b>VATSALLAAN UINTEJA</b>	
<b>Käsiliike</b>	<b>Potku</b>
Koira	Rinta
Koira	Delfiini
Koira	Saksi
Rinta	Krooli
Rinta	Delfiini
Rinta	Saksi
Krooli	Rinta
Krooli	Delfiini
Krooli	Saksi
Perhonen	Krooli

Perhonen	Rinta
Kylki	Rinta
Kylki	Krooli
<b>SELÄLLÄÄN UINTEJA</b>	
<b>Käsiliike</b>	<b>Potku</b>
Seläkrooli	Rinta
Seläkrooli	Saksi
Yhtäaikainen käsiveto	Rinta
Yhtäaikainen käsiveto	Delfiini
Yhtäaikainen käsiveto	Krooli

<b>KONTRASTIHARJOITUKSIA:</b>	
Harjoitusten tarkoitus on oppia erottamaan oikea ja väärä tekniikka toisistaan	
<b>Liuku</b>	
-Katse (naama) eteenpäin	Katse (naama) pohjaan päin
<b>Kroolin potku</b>	
- Nilkat koukussa	Nilkat ojennettuna
- Varpaat eivät riko veden pintaa	Varpaat rikkovat veden pinnan
<b>Rintauinnin potku</b>	
- Nilkat ojennettuina	Nilkat koukussa
- Potku suoraan taaksepäin	Potku kaarevasti
- Potku suoraan sivulle	Potku kaarevasti
<b>Krooliuinnin käsiliike</b>	
- Painetaan heti pinnasta alaspäin	Upotetaan kämmen rauhallisesti ennen otetta
- Vedetään käsi kyynärpäätä edellä	Korkea kyynärää
- Tehdään käsiliike ranne yliojennettuna	Otetaan ranteella kiinni vedestä
- Tehdään käsiliike käsi nyrkissä	Käytetään käsiliikkeessä isoa avokämmettä
<b>Kroolin kokonaissuoritus</b>	
- Uudessa katse eteen	Katse, naama pohjaan päin
- Uintia runsailla potkuilla	Uintia hyvin vähillä potkuilla
- "Tavallista" kroolia	tahdistuskroolia
- Kroolia vähäisellä vartalon kierrolla	Kroolia runsaalla vartalon kierrolla
<b>Seläkrooli</b>	
- Painetaan heti pinnasta alaspäin	Upotetaan kämmen rauhallisesti
- Vedetään käsi kyynärpäätä edellä	Käänteinen korkea kyynärää
- Tehdään käsiliike ranne yliojennettuna	Otetaan ranteella kiinni vedestä
- Uintia pää ylhäällä	Uintia korvat vedessä, katse katossa

<b>KÄÄNNÖKSET JA STARTIT</b>	
<b>TEHTÄVÄ</b>	<b>TARKOITUS</b>
<b>STARTTIHYPPY</b>	
Delfiinihyppyjä matalassa vedessä: opi ponnistamaan lantiota ylös ja painamaan otsaa veteen	Turvallista, ei läiskähdä.
Kaato istuvilta veteen Pidä leuka rinnassa	Veteen menon harjoittelua, turvallista
Kaato reunalta kyykystä leuka rinnassa eli kuperkeikka veteen	Korkeammalta
Kaato seisovilta, vartalo taitossa, hieman etuviistoon leuka rinnassa.	
Sama ponnistuksella kädet koko ajan vartalon jatkona, pyritään ponnistamaan takapuolta ylös.	Tarkoitus ehkäistä vatsalleen meno, saattaa mennä innokkaimmilta hieman yli
Edellisestä pyritään pidentämään hyppyä vähitellen. Liu'u pitkään veden alla.	Kohti starttihyppyä
Edellisten onnistuttua mukaan kevyt käsien heilautus takaa	Jos käsiliike hyvin voimakas, vartalo ojentuu liikaa >> vatsalleen
Otelähtö starttipallilta ponnistus ja vedenalainen liuku + potkut.	Kuin kilpailussa Harjoittele myös oikea-aikaista pintaan nousua.
15 metrin uintikilpailu lähdöllä.	Lähtötekniikka ratkaisee.
<b>Selkäuinnin lähtö</b>	
Liukuja veden alla seinästä ponnistaen; uloshengitys nenän kautta.	Liu'un harjoittelu Ellei osaa, menee nenään vettä. Nenänipsu auttaa.
Startteja kädet veden pinnan tasalla olevasta kourusta	Helpompi kuin oikeista starttikahvoista
Oikeita startteja taikanarun yli, naru 1–1,5 m reunasta, korkeus 10–20 cm	Lantio ylös + sukellus
Liu'un suuntausharjoituksia, ponnistaen seinästä	Pitäisi ohjata liuku pintaan
Pituussukellus selällään	
Oikeita startteja ja niiden yhdistäminen alkavaan uintiin	Yhdistäminen uintiin
<b>KÄÄNNÖKSET</b>	
<b>Kylkikäännös:</b> krooli, rinta, perhonen ja selkä	
Liukuja veden alla seinästä ponnistaen	Virtaviivainen asento
Kerällevetoharjoituksia liu'usta, kädellä ote kourusta	Kerimisen harjoitus
Sama, mutta kammetaan vartalo kääntymään kerässä käden avulla	Itsensä kääntäminen
Ns. matala käännös uinnista: ei hengitystä, ote kourusta, pyöriminen kasvot vedessä pinnansuuntaisesti	Helpompi käännös, varsinkin jos ei kourua apuna
Ns. korkea käännös = normaali kylkikäännös, hengitys mukana, pyöriminen enemmän pystysuunnassa, ote kourusta	Tarkempi ajoitus kuin edellä + hengitys

Edelliset tasaiseen päätyyn (ei kourua) yhdistäen ne eri uimatyyleihin	Tasapainon harjoitus päädyssä ettei käsi lipsu, yhdistäen eri uimaliikkeisiin
Kylkikäännös sekä yhden että kahden käden kosketuksella	
<i>Käännös pitkällä sukelluksella</i>	Sukellus ja liuku on ponnistuksen jälkeen nopeampaa kuin uiminen
<b>Volttikäännös:</b> krooli, selkä	
Kuperkeikkoja vedessä pohjasta ponnistaen	Pyöriminen, leuka kiinni rintaan; otsa ohjaa
Kieppejä rataköyden tai kepin ympäri painaen käsillä vauhtia rataköydestä	Käsien vastaliikkeen opettelu
Ponnistus päädyssä selinliukuun veden alle	Sukellusharjoitus selällään. Muista puhalttaa ilmaa nenän kautta, ettei nenään mene vettä
Kierreliukuharjoituksia ponnistaen seinästä: lähtö selin >> vatsalleen kääntyminen	Kiertyminen vatsalleen
Volttikäännöksiä lähestyessä päätyä kädet vartalon vierellä kämmenet alaspäin > leuka rintaan, käsillä painallus pohjaan päin + delfiinipotku	Käsien vastaliikkeen ja delfiinipotkun yhdistäminen Puhalla nenän kautta ilmaa ettei mene nenään vettä.
Volttikäännöksiä erivauhtisista uinneista	Oppii arvioimaan etäisyyden oikein ja mukauttamaan siihen ajoissa uimaliikkeet