

Az alapgyakorlatok leggyakrabban előforduló hibái

- A húzás és tolás szakaszában kezdi a fejemelést.

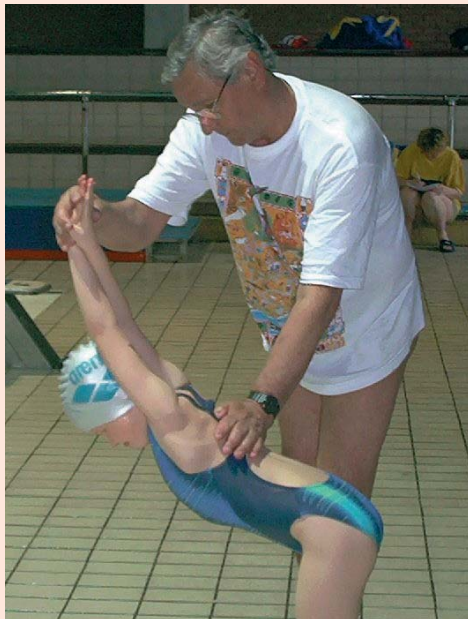
Ugyancsak szárazon kell gyakoroltatni. A vízben előfordul, hogy még ekkor sem érzi, nem jól csinálja. Gyakran történt, hogy azt kellett kérni, előbb indítsa a fejemelést, és csak azután a karjait.

- A felkanyarodáskor előbb kezdi az úszó az új húzást, nem várja meg, hogy az ujjai elérjék a víz tetejét.

Meg kell várnia, amíg az ujjhegye felér a víz tetejére, és akkor indíthat. (Ebben a szakaszban a fejnek a karok alatt kell lennie!)

- A teljes tempó végén, amikor a kéz már elől van, nem zárják le a fejüket.

A lezárt fejre szólítjuk fel.



A felkarmozgáshoz szükséges tartások szárazföldi beállítása, segédlettel.

- A lemenetel megvan, de nem kanyarodik fel az úszó.

Szárazföldi bemutatással, az edző segítségével rávezetés történik. Megfogjuk a tanuló két csuklóját, kissé előredöntjük, majd a derekát megnyomva a csuklókat visszahúzzuk. Néhányszor ezt megismételjük, majd vízben próbáltatjuk.

- A lemenetelt a karok előrejutása után késve, szünettartással kezdi meg.

El kell mondani neki, hogy amint előreérkeznek a karok, a mozgást tovább folytatva, azonnal menjen le. Kezdje meg a „lemegyek-feljövök” mozdulatsort.

- Nincs lemenetel, csak kis rándulást, rezgést végez.

Kérni kell, hogy a karok előreérkezése után majdnem a medence aljáig menjen le, és azután kanyarodjon fel.

- A levegővétel érdekében túlságosan magasra emelkedik. Ennek az a hátránya, hogy az emelkedést két olyan mozdulattal éri el, amely nem előnyös az előrehaladásra nézve:

Az egyik az, hogy a csipőjére nagyon rátámaszkodik, ezzel a csipő mélyre kerül.

A másik pedig az, hogy a karok az emelkedés érdekében lefelé irányuló mozgást végeznek, amely nem az előrehaladást eredményezi.

Kérni kell, hogy a levegővételt úgy végezze, hogy az álla a levegővétel alatt érintse a víz tetejét.

A fenéke a húzás alatt érintse a víz tetejét.

- A karokat a tolás végén megállítja, ezáltal a felsőteste lesüllyed.

A mélyebb helyzetből a karokat előre vinni csak úgy lehet, hogy azokat hátul nagyon magasra kell felrántani, emiatt megcsukló mozdulattal viszi előre őket. A fej és a karok nem mozognak együtt, először a fej lebukik, majd a kar utána indul. Szemre is igen furcsa mozgást eredményez. A karok mozgása és a delfinmozgás szinte különválasztódik, a diszharmonikus mozgás nem kelt gyönyört az emberben.

Szárazon a fejmozgás és a karmozgás együttmozgását kell beállítani. Ez után a tanmedencében csak egytempós, egylevegővételes úszással addig kell igazítani, míg az nem lesz tökéletes. A javítást kéttempós úszás követi. Helyes mozgás esetén növeljük a tempószámot. Ha ismét „bekattan” a régi rossz mozdulat, akkor újra meg újra előlről kell kezdeni a tanulást.

- A karok nem szimmetrikusan mennek előre, előfordul, hogy nem is egyszerre.

Szárazon kell gyakoroltatni. Kezdetben lassan végezze a helyes mozgást, később gyorsabban.

Ez a legkellemetlenebb hiba. Annyira be tud idegződni az aszimmetrikus mozgás, hogy csak igen szívós, tartós gyakorlással lehet eredményt elérni.

- Kihagyja a lemenetelt, az előreérkező karjait azonnal az újabb húzásra indítja. Ezzel felgyorsítja az ütemidőt, de elhagyja a delfinmozgást.

Tanmedencei stílusozással gyakoroltatni kell lassú úszással azt, hogy minden tempó után menjen le.



A csípő szükségtelen lenyomása. Támaszkodás a levegővétel érdekében.



Túlágosan magasra emelkedés.



A fej és a karok helyes együttmozgása.