

Ujumisviiside tehnika

- Ujumisoskuse eelduseks on, et laps tunneb end vees turvaliselt.
- Veega kohanemine – vee omaduste (temperatuur, rõhk, takistus) tundma õppimine ja kogemine ning nendega harjumine.

Vesi on üle 800 korra tihedam kui õhk ning see mõjutab oluliselt inimese liikumist vees.

Veekeskkonnaga tuleb eelkõige kohaneda ja seejärel alles omandada uued liigutusvõlumused.

Vees püsib keha paremini veepinnal, kui see on pingevaba ning lõdvestunud.

Vees edasiliikumisel on juhtivaks lülits kujunenud ülajäsemed ja rinnulibrass.

- Kui kere veetakistus on väiksem kui käte ja jalgadega tekitatud liikumapanev jõud – **toimub ujumine**.
- **Ujumiskiirus** olenebki sellest – kui palju saaks vähendada veetakistust ning kui palju suurendada tõmbejõude.
- Kere liigutused suurendavad takistust, kuid on kasulikud jõudude ülekandmisel ühelt kehaosalt teisele – puusavöö, õlavöö kõikumine, rullumine külgedele (hingamine) jne.
- Kuna vees on tugipind vedel ja nähtamatu, tekitab see ujuma õppimisel probleeme.
- Ainuke võimalus seda tuge leida on peopesaga kombata ja tunnetada veetakistust.
- Nii algab ujuja tõmme alati **vee haaramisega** s.o painutusega randmest ning peopesa pööramisega tõmbe-tõuke, eest-taha suunda.

Ujuma õppimist mõjutavad

- Lapse kehaline areng
- Küpsus
- Motivatsioon
- Harjutamine
- Veekartus

Treeneri/ õpetaja isiksuse omadused

- Haridus/teadmised
- Vee füüsikaliste omaduste mõistmine
- Harjutuste toime mõistmine
- Teadmiste omandamise soov
- Entusiasm
- Motivatsioon
- Suhtlemisoskus
- Kohanemisvõime
- Vastutustunne
- Avatus

Hea treener/õpetaja

- On positiivse ellusuhtumisega
- Oskab märgata igat ujulasse saabunud last/õpilast
- Loob kohe tunni alguses positiivse ja turvalise keskkonna
- Oskab lapsi julgustada, motiveerida, kiita
- Oskab lapsele/vanemale anda tagasisidet

Hea juhendajana mõtled läbi,

- kuidas sa lapsed enda suhtes paigutad
- kuidas saad lapsed ennast kuulama ja kuidas pälvid nende tähelepanu
- kuidas näitad harjutusi
- kuidas rääkida lihtsate sõnadega

Esimene tund basseinis

- Istu lastega ringis ning saa tuttavaks
- Ujula on uus keskkond – tutvusta seda
- Lepi kokku reeglites ja märguannetes
- Tutvusta lastele basseiniolusid, kus on sügavam osa, kus madalam osa
- Positiivne algus loob lastes turvatunde
- Iga lapse individuaalsete vajaduste tunnetamine on võti edukaks veespordi kogemuseks

Tunni ülesehitus

- Kogunemine – kõigi tervitus, hea emotsiooni loomiseks
- Soojendusvõimlemine
- Tutvusta tunni tegevust/eesmärke
- 30 min aktiivset tegevust
- Mängud, suplus
- Lõpeta tund, anna tagasisidet, kiida

Ujuja meelespea

- Ujumistunnis vajalikud vahendid
- Käitumine riietusruumis, pesuruumis, ujulas
- Ohutusnõuded ujumispaiades
- Eelnevalt kokkulepitud reeglid

Kooliujumise tund – Ingrid Tullus

- <https://www.youtube.com/watch?v=Vd4UFNyqJ90>

Ujumisviisid

- 4 ujumisviisi ehk ujumisstiili
- Rinnulikrool ehk vabaltujumine
- Selilikrool
- Liblikujumine
- Rinnulibrass

Ujumisviiside tehnika elemendid

- Keha asend
- Jalalöögid
- Käetõmbed
- Hingamine
- Jalgade ja käte töö koordineerimise liitmine üheks tervikuks koos rütmilise hingamisega
- Kui käte liigutused on seotud üksnes veojõu loomisega ja edasiliikumisega, siis jalgade liigutuste eesmärgiks on kehaasendit korrigeeriv ja stabiliseeriv roll (rinnuli- ja selilikrooli puhul), samuti ka horisontaalasendi säilitamine.
- Lisaks ka veojõu loomine ning edasi-liikumisele kaasaaitamine.
- Stardihüppel ja pööretel tähtsaim tegevus.

LIIGUTUSTE GEVUSE RATSIONAALSUSEL LÄHTUDA JÄRGMISTEST PRINTSIIPIDEST

vältida liigseid liigutusi

- rakendada edasiviivaid, eesmärki kindlustavaid jõude
- vähendada takistavaid jõude
- kindlustada jõudude ülekanded ühelt kehaosalt teisele lukustatud liigeste kaudu õiges suunas ja õigeaegselt
- kindlustada lihaste töö ja lõdvestuse optimaalne vahekord
- saavutada hingamistegevuse ja liigutustegevuse kooskõlastatus

Ujumisviiside tehnika õpetamise metoodika

- Tutvustatakse õpetatavat ujumisviisi
- Ujumisviisi liigutuste eesmärke
- Erinevaid ülesandeid
- Nõudeid ja orientiire
- Demonstreeritakse videosid

Tervik- ja osameetod

- Tervikmeetod – tervet harjutust või tehnikat harjutatakse korraga, näiteks kroolujumise tehnika.
- Osameetod – harjutus või tehnika jaotatakse osadeks, mida õpetatakse ja harjutatakse üksteise järel, st et jalalööke, kätetõmbeid ja hingamist harjutatakse eraldi ning seejärel liidetakse nad kokku üheks tervikuks.

Mõlema meetodi puhul saab kasutada järgmisi viise:

- Tee kaasa – õpilane vaatab juhendajat ning sooritab liigutust samaaegselt ehk imiteerib või matkib teda.
- Näita ja selgita – harjutust selgitatakse suuliselt ning näidatakse ette, õpilasel tekib selge ettekujutus.
- Manuaalne juhendamine – juhendaja suunab ja juhib õpilase liigutusi oma kätega, aitab võtta õige asendi või liigutab käsi või jalgu vees õige liikumismustri järgi.

Liigutuste õppimise-õpetamise planeerimine ja analüüs

- Algõpetuse etapp
- Vajalike kehaliste võimete ja painduvuse arendamine
- Teoreetiline osa
- Praktilised imitatsioonid, ettenäitamised
- Vigade analüüs ja parandamine
- Tehnika täiustamine

Ujumisviiside tehnika

- Sportlike ujumisviiside tehnika on individuaalselt väga variatiivne.
- Tehnika kujunemisel etendavad suurt rolli individuaalsed anatoomilised iseärasused, nende seas on eriline osa liigeste liikuvusel.

Rinnulikrool

- KEHA ASEND
- Ujuja asetseb vees kõhuli, kehaasend peab olema võimalikult voolujooneline
- Veepiir kulgeb juuste joonel otsmikul
- Õlavöö on tõstetud puusadest veidi kõrgemale
- Nägu on vees, lõug kergelt tõstetud asendis ja vaade on suunatud väikese nurga all ettepoole.
- Otsaesine on veepinna lähedal, silmad kogu aeg avatud.
- Keha pöörleb mõlemale poole ümber pikitelje ühepalju
- Õlad pöörlevad veidi rohkem kui keha ja jalad
- NB! Siruta keha ja hoiä nägu vees

Rinnulikrooli jalgade töö

- Eesmärgiks on kergendada alakeha püsivust horisontaalasendis veepiiri lähedal ning hoiavad keha voolujoonelist asendit vees.
- Tasakaalustavad ujumist (käte töö põhjustab keha kõikumist külgedele).
- Viivad ujujat edasi.
- Jalad sooritavad vahetpidamata vahelduv-taktilisi üles-alla jalalööke.
- Jalalöök algab puusast ja siirdub jala põida – jalalöök sooritatakse kogu jalaga.
- Veepinnale tulevad vaid kannad.
- Hüppeliigesed on lõdvestunud.
- **NB!** Löö vaheldumisi
- Alusta liikumist puusadest ja hoiä jalad sirgelt
- Hoiä pöiad lõdvalt

Krooliujumise käte töö

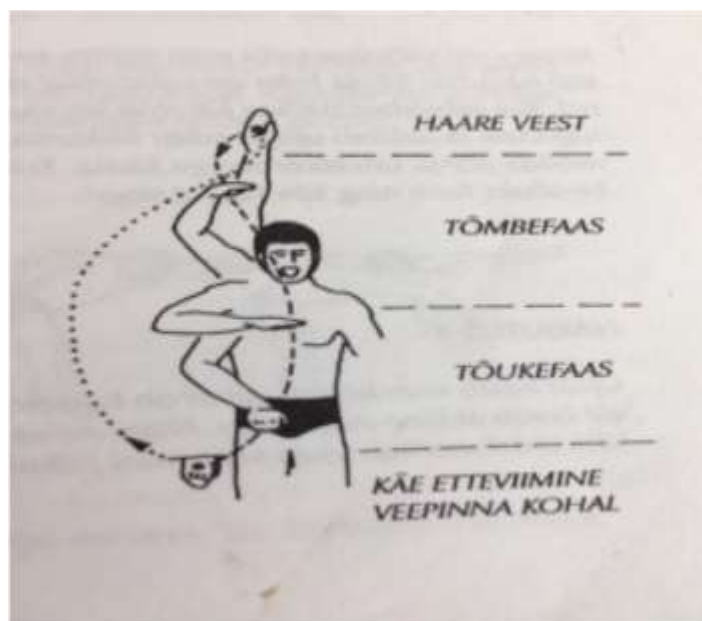
- Krooliujumises saavutatakse käte abil rohkem kui 2/3 ujujat edasiviivast jõust.
- Käte töös eristatakse 3 faasi:
 1. Käe asetamine vette/haare veest.
 - Käsi asetatakse vette järgmises asendis – esimesena tulevad ette sõrmed, seejärel ranne ja viimasena küünarnukk (kergelt kõverdatud ja tõstetud).

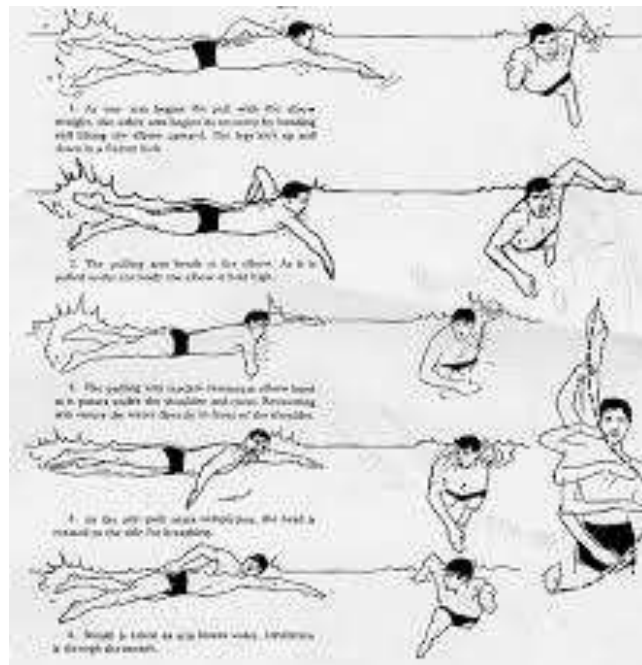
2. Tõmbe-tõukefaas.

- Käsi ja käsivars liiguvad kõigepealt veidi alla ning seejärel alustavad kohe tõmmet taha keha keskjoone ja jalgade suunas.
- Kui käsi on liikunud õlavööga ühele joonele, muutub tõmme tõukeks, jätkub otse taha ja lõpeb siis, kui peopesa jõuab reie juurde.
- Tõmbe-tõukefaasis on käsi küünarnukist kõverdatud ning käe jõudes õlavööga ühele joonele on küünarnukk kõverdatud 90 kraadi all.

3. Käe etteviimine.

- Tõmbe-tõukefaasi lõppedes tõuseb veest kehaliikumise tulemusena esimesena õlg ning seejärel käsi küünarnukk ees.
- Käe etteviimisel hoitakse küünarnukk kõrgel ning kogu käsi veest väljas. Käe liikumisel ette püsib peopesa võimalikult keha lähedal ning liigub käe vetteasetamispunkti keha pikitelje suunaliselt.
- Krooliujumises aitavad käed teineteist – ühe käe tõugates vette tõukefaasi lõpus alustab teine käsi tõmbefaasi.
- Niimoodi viivad käed ujujat pidevalt edasi.





- **NB!** Käed liiguvad vaheldumisi
- Siruta käsi pikalt ette vee peal sõrmed ees, seejärel liigub vette ranne ja küünarnukk
- Kõverda küünarnukk (tõmme), tõmba käega keha alt reite kõrvale (tõuge)
- Pea meeles kõrged küünarnukid. Tõsta käsivars veest küünarnukk kõrgel (ette viimine)
- Õlad ja kogu keha liiguvad ühes rütmis

Rütmiline hingamine

- Hingamisel väga suur tähtsus.
- Rütm kooskõlas käte liikumisega (alguses lihtsam õpetada/õppida ainult samalt küljelt).
- Sissehingamine tõuke lõpus küljelt, vette hingamine käe etteviimise lõpus
- Parema käe tõukefaasi lõpus järgib pea kere pöörlemist ümber oma pikitelje paremale nii, et nägu tuleb veepinnale (lõug on kaenlaaugus ja vasak kõrv lebab tõmmet alustaval käsivarrel).
- Seejärel hingatakse sisse suu kaudu (kiire ja sügav).
- Parema käe etteviimise alguses keeratakse nägu vette ning alustatakse otsekohe vette väljahingamist suu ja nina kaudu.
- Väljahingamine kestab kogu parema käe tõmbe-tõukefaasi ajal.
- Kogu sisse-väljahingamise ajal tuleb hoiduda pea tõstmisest – nägu keeratakse üles-alla, pea asend keha pikitelje suhtes jääb muutumatuks.
- Käe etteviimise algmomentid algab näo vette keeramine – nägu on vees, kui käelaba jõuab peaga ühele joonele.
- Eraldi rõhutada õla tõstmist käe tõukefaasi lõpus/sissehingamise alguses – nii kergendatakse pea keeramist küljele.

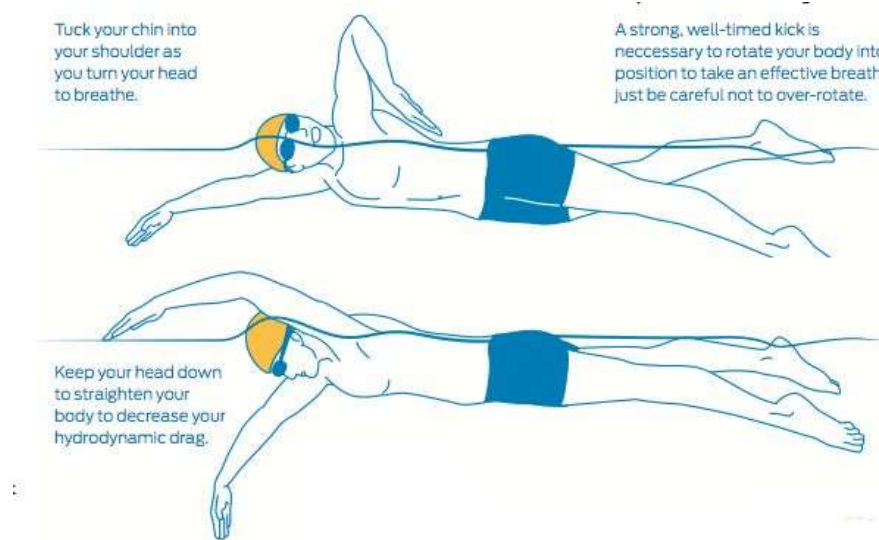
NB! Sea hingamine rütmi käte liikumisega.

- Soorita sissehingamine suu kaudu keerates pea küljele – kõrv jääb vette vastu õlga.
- Hinga vette välja suu ja nina kaudu, nägu täielikult vees.

- Sissehingamine alati tõukefaasi lõpus ja väljahingamine käe etteviimise lõpus nägu vees ning suunatud basseini põhja.
- Ära hoi a hinge kinni!

Krooliumine

- Efektive ja võimsa edasiliikumise tagavad veatult ühendatud hingamine koos jalgade ja käte tööga.
- Krooliumises eristatakse 2-, 4- ja 6-taktist krooli (vastavalt 2, 4 ja 6 jalalööki ühe kätetöö tsükli kohta)
- Ujuja leiab endale sobiva jalgade töö rütmi ise
- 2-taktiline ehk austraalia krool – käe tõmbe-tõukega ühel ajal tehakse vastasjalalööök. Käte töö rütm on kiire, jalgade töö aeglasem. Seda stiili kasutavad peamiselt pikamaaujud.
- 4-taktiline ehk nõukogude krool – kahe selgesti eristatava allalöögi vahel löövad jalad korraks risti. Käte töö aeglasem kui 2-taktisel. Kasutatakse kõige harvemini.
- 6-taktiline ehk ameerika krool – põhiline kroolistiil, kus sooritatakse ühe kätetöötsükli kohta 6 jalalööki.
- Kui ujutakse õige rütmiga, siis lõpeb alati käe tõukefaasi lõppedes ka samapoolse jala allalööök.
- Käte töö on aeglane, selgelt on näha käe sirutus/haare veest enne tõmbeosa algust.



Vabaujumisel oluline

- Kehaasend voolujooneline, veepiir kulgeb juuste piiril otsmikul.
- Keha pöörleb mõlemale poole ümber pikitelje võrdselt.
- Õlad pöörlevad veidi rohkem kui keha ja jalad.
- Käte töö – aseta käsi vette sõrmed ees, küünarnukk kõrgemal kui käelaba. Käelaba jõuab vette enne õlga. Käsi siseneb vette õlajoonel. Alusta tõmmet küünarnuki kõverdamisega. Käe tõuge on kiirenev. Käsi viiakse ette lõdvestunult.
- Jalalööök – mida lühem distant, seda suurem jalgade töö osa-tähtsus.
 - Pikematel distantidel on jalad kehaasendi tasakaalustajateks.
 - Pöiad pöörata sissepoole, jalalööök algab puusast.

Selilikrool

- KEHA ASEND
- Ujuja on vees selili, lõdvestunud ja sirge keha on peaaegu horisontaalses asendis.
- Õlad on tõstetud veidi puusadest kõrgemale.
- Sellise voolujoonelise asendi eelised on:
- Ülakeha on tõstetud “vee peale” – ujuja liigub seliliujumise ajal laine peal ega tõuka vett ujudes edasi (veetakistus väiksem).
- Ujuja saab vabalt viia käe veepinna kohal keha jätkuks, alustamaks uut tõmmet vees.
- Jalad on kogu ulatuses vee all ning seetõttu on jalgade töö efektiivne (tõstetud ülakeha viib automaatselt jalad veepinna alla).
- Seliliujumise ajal pöörleb õlavöö käte töö tulemusena ümber oma pikitelje.
- Nägu ja hingamisteed on kogu aeg veepinna kohal.
- Pilk (vaade) suunatakse laes mingisse kindlasse punkti, et hoida pea asend stabiilse ja muutumatuna.
- “Pime” ujumisviis, kuna ujuja ei näe oma ujumissuunda.

Seliliujumise jalgade töö

- Jalad töötavad vahelduvtaktiliselt üles-alla
- Jalgade töö on 3 peamist eesmärki:
 1. Hoida keha horisontaalasendis veepinna lähedal.
 2. Tasakaalustada kehaasendit – käte töö tekitab õlavöös ja puusades pöörlemist ümber keha pikitelje.
 3. Viia ujujat vees edasi.
 - Jalalöök algab puusast ja liigub edasi mööda välja sirutatud jalapöida – löök tehakse kogu jalaga!
 - Jalg viiakse alla põlvest sirgena (löögi ettevalmistav osa), löök ise sooritatakse põlvest kergelt kõverdatud jalaga.
 - Jalgade töö ajal liiguvad jalad lähestikku, jalapöiad on lõdavad ning kergelt sissepoole pööratud.

NB! Löök algab puusast ja sooritatakse kogu jalaga.

- Üleslöök sooritatakse kergelt kõverdatud põlvega.
- Üleslöök on kiirenev, löögi lõppfaasis jalg sirutub põlvest.
- Allalöök sooritatakse sirge jalaga.
- Jalad töötavad täielikult veepinna all, üleslöögi lõppfaasis tõusevad veepinnale ainult varbad.

Seliliujumise käte töö

- Käed sooritavad ca 2/3 ujujat edasiviivast tõukejõust. Eristatakse 3 faasi:

1. Käe asetamine vette/haare veest. Käsi asetatakse vette väike sõrm ees ja peopesa on pööratud väljapoole. Käsi on vette asetamise ajal täiesti sirge ja nii lähedal kõrvale kui võimalik.
2. Tõmbe-tõukefaas.

Tõmbe alguses surutakse vett nii peopesa kui ka küünar- ja õlavarrega alla (õlg ja keha tõusevad natuke veest välja). Seejärel käsi kõverdub küünarnukist ning peopesa hakkab liikuma jalgade suunas.

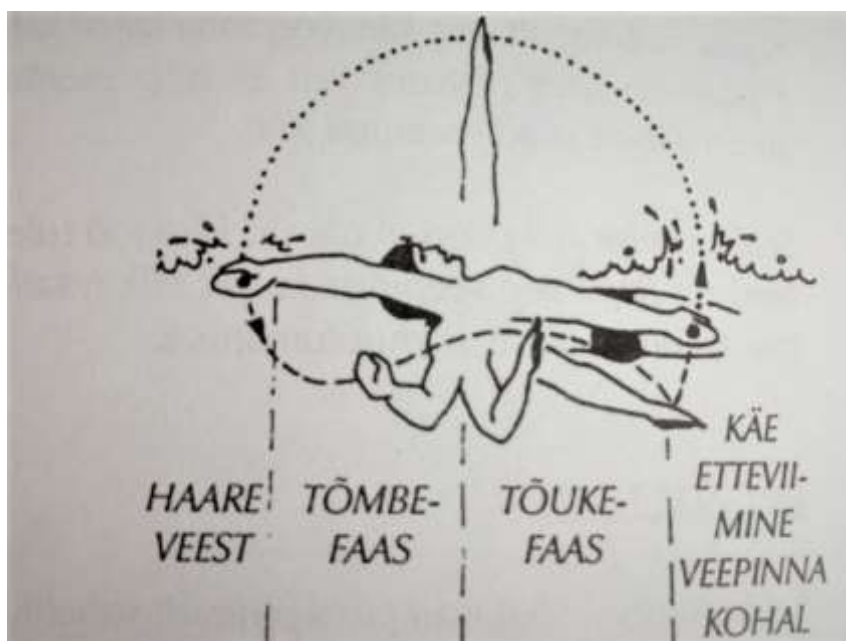
NB! Käsi liigub peopesa järel, küünarnukk ei juhi liigutust. Kui käsi on jõudnud õlavööga ühele joonele, läheb tõmme üle tõukeks. Tõuke alguses on käsivars küünarnukist kõverdunud 90 kraadise nurga all. Tõuke lõppfaasis käsi sirutub ning tõuge lõpeb, kui peopesa on jõudnud reie juurde.

Käe etteviimine.

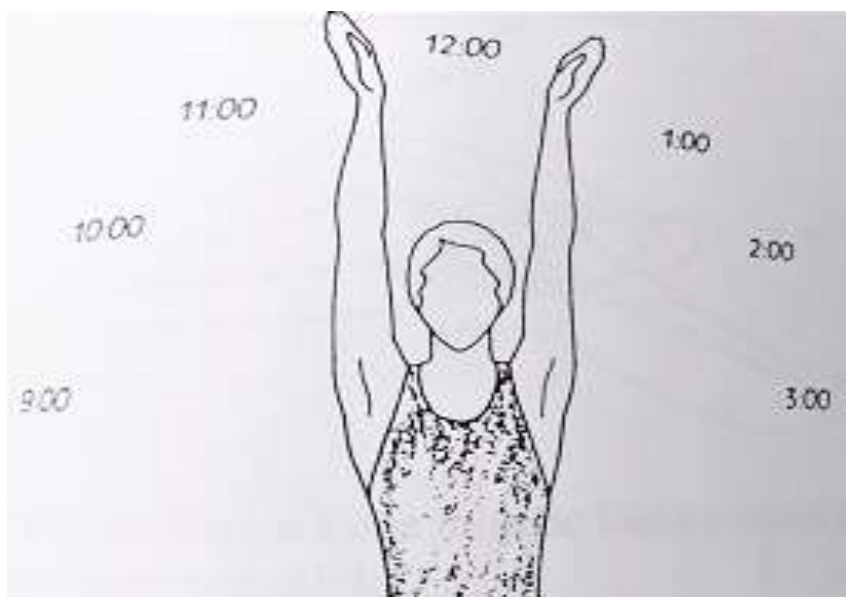
Kõigepealt tõuseb veest õlg ning seejärel täiesti sirge käsivars. Sirge ja lõtv käsi viiakse õla kohal pea taha vette (käe etteviimisel puudutab õlavars kõrva, peopesa keeratakse väljapoole ning asetatakse vette, väike sõrm ees).

NB! Seliliujumises aitavad käed teineteist – vees tõuget lõpetav käsi aitab teisel käel sooritada haaret veest ja alustada tõmbe osa.

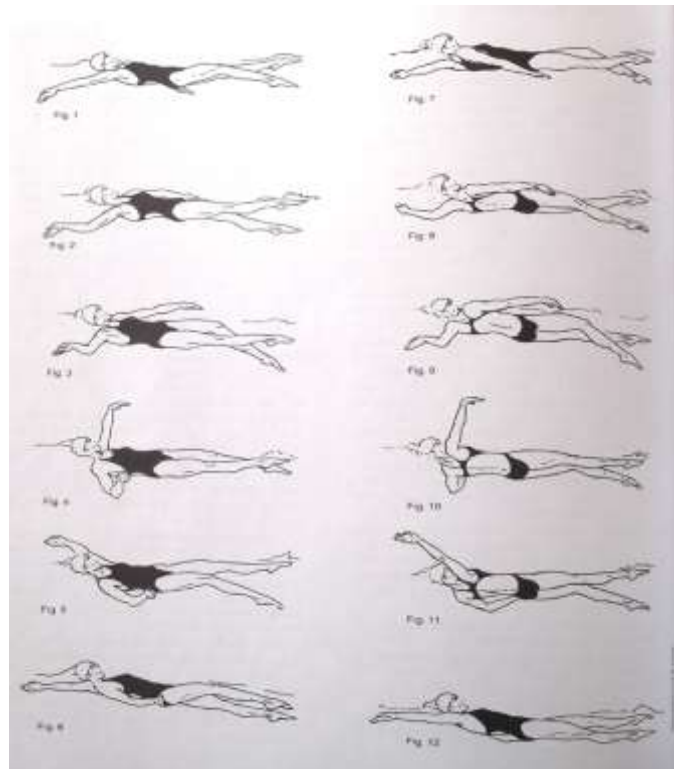
Seliliujumise käte töö faasid



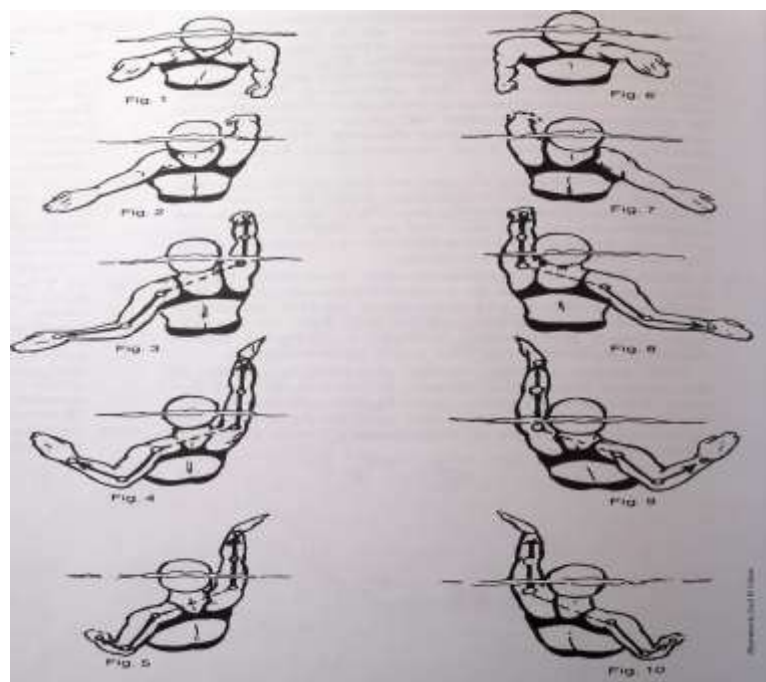
Seliliujumisel sisenevad käed vette, vaadates kella numbrilauda – lähevad käed vette kella 11 ja 1 kohal kui pea osutab 12 suunas.



Seliliujumine külgsaates



Seliliujumine eestvaates



Rütmiline hingamine

- Hingamise rütmimine liitub otseselt käte tööga.
- Seliliujumise levinuim rütmilise hingamise viis on nn kahetaktiline hingamine.
- Sisse hingatakse alati suu kaudu käe etteviimise lõpus.
- Välja hingatakse alati suu ja nina kaudu sama käe tõukefaasi ajal ning võimsalt tõukefaasi lõpus.

NB! Sisse hingatakse suu kaudu.

- Välja hingamine toimub suu ja nina kaudu.

- Loomulik hingamisrütm – sisse hingatakse käe etteviimisel ning välja sama käe tõukefaasi ajal.
- Väljahingamine tugevneb tõukelõpu suunas.
- Pea hoitakse stabiilselt paigal keha jätkuna, siis kulgeb hingamine takistusest.
- Seliliujumises domineerib käte töö, need töötavad vahetpidamata, üks kätest on sooritamas tõmbe-tõukeliigutust ning ka jalad on pidevas üles-alla liikumises. Jalgade ja käte töö on tihedalt teineteisega seotud, hingamine rütmitatud käte töösse.

Kuuetakiline seliliujumine on põhiliselt kasutatav seliliujumise tehnika, kus ühe käte töösükli (tõmme vasaku ja parema käega) ajal sooritatakse koos jalalööki – käe vette-asetamise ja tõmbe alustamise momendil sooritab vastasjalg üleslöögi (nii tasakaalustatakse kehaasendit ja hoitakse ära keha liigne pöörlemine oma pikitelje ümber).

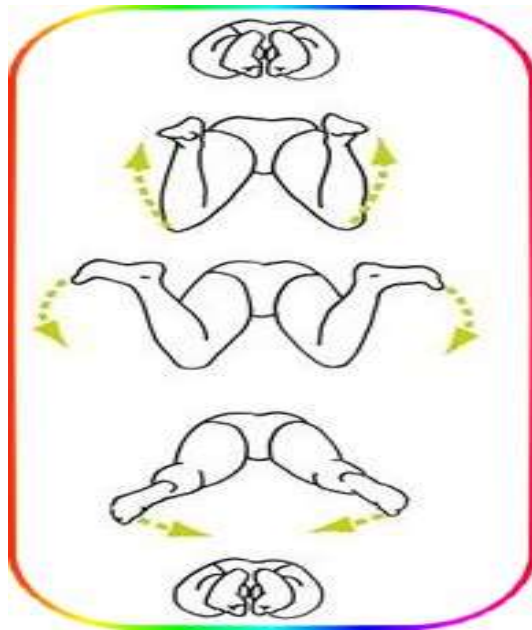
Rinnulibrass ehk rinnuliujumine

- KEHA ASEND
- Rinnuliujumises ei püsi kogu keha kogu ujumise ajal ühtlaselt stabiilselt veepinnal, vaid jalalöök põhjustab suure liikumise ujuja puusades. Libisemisfaasis on ujuja libisemisasendis. Käte töö tagajärjel tõusevad ülakeha ja pea veest välja. Selles faasis hingatakse ka sisse.
- Pea asend hoitakse võimalikult stabiilsena ja vaade ette suunatuna.
- Õlavöö on horisontaalasendis kogu ujumise ajal.

Rinnuliujumise jalgade töö

- Jalalöögid sooritatakse mõlema jalaga üheaegselt ja sümmeetriliselt.
- Libisemisasendis on jalad sirutatult peaaegu koos ja veidi allpool veepinda.
- Jalalöögi algfaasis tõmmatakse kannad istmiku lähedale, kõverdatakse põlvest 90 kuni 120 kraadise nurga all ning kere paindub kergelt puusadest.
- Kui kannad on saavutanud kõrgeima asendi istmiku lähedal, pööratakse jala põiad välja nii, et varbad näitavad kõrvale ja veidi alla..
- Sellest asendist sooritatakse tagasilöök jalgadega.
- Kannad juhivad lööki, mis suundub esiteks veidi üles ja seejärel taha. Jalad sooritavad sulgudekujulise () liigutuse ning kogu löögi ajal liiguvad kannad veepinna lähedal.
- Vett tõugatakse tugevalt taha jalapöia ja sääre sisepinnaga ning löögi lõpus ka jalatallaga.
- Jalalöögi lõpuks on jalad jälle sirged ja peaaegu koos.
- Jalalöök võib olla ujuja kehaehitusest sõltuvalt kas kitsas või lai.
- Tavaliselt on löök efektiivseim, kui põlved asetsevad jalgade tagasilöögi ajal ca õlgade laiuselt.
- Jalalöögi osa ujujat edasiviivast jõust on kõikuv (ca 40 ja 70 % vahel).
- **NB!** Jalalöök on üheaegne ja sümmeetriline.
- Löögi algfaasiks kõverdatakse kannad istmiku lähedale, varbad keeratakse välja ja põiad kõverdatakse.
- Jalad tõugatakse (lüüakse) kaarega taha kokku.
- Sirutatud jalad püsivad pärast löögi lõppu hetke libisemisasendis.

Rinnuliujumise jalgade töö



Rinnuliujumise käte töö

- Rinnuliujumises sooritatakse käte töö mõlema käega üheaegselt ja sümmeetriliselt.
- Käed asetsevad kogu aeg veepinna alapoolel ja õlavööst eespool ning peopesad joonistavad altpoolt vaadatuna südamekujulise kujundi.
- Rinnuliujumise käte töö erineb teiste ujumisviiside käte tööst ka tõukefaasi puudumise tõttu – käed ei tõuka vett õlavöö joonest tahapoole.

1. Tõmbefaas

Tõmbefaasi alguses on käed väljasirutatult ja peaaegu koos umbes 15 cm veepinna all. Seejärel keeratakse peopesad kergelt välja ja tõmme suundub alguses kõrvale-välja.

Käsivarred on tõmbefaasi alguses täiesti sirged. Kui käed on jõudnud umbes õlgade laiusele, hakkavad peopesad pöörduma alla-taha ning käed kõverduvad küünarnukist (küünarnukid jäävad peopesade kohale). Tõmme jätkub taha ja alla ning veidi väljapoole.

2. Pigistusfaas

Käte liikudes keha suunas algab nõ pigistusfaas, mille jooksul peopesad lähenevad teineteisele.

Kui küünarnukid jõuavad õlavööga ühele joonele, viiakse nad kiire “pigistusliigutusega” keha ligi vastu külgi nii, et küünarnukid jäävad ülakeha alla ja peopesad kergelt sissepoole pööratuna näost ettepoole. Pigistusfaasis on käetõmme selgelt kiirenev ja tõmme on selles faasis kõige võimsam.

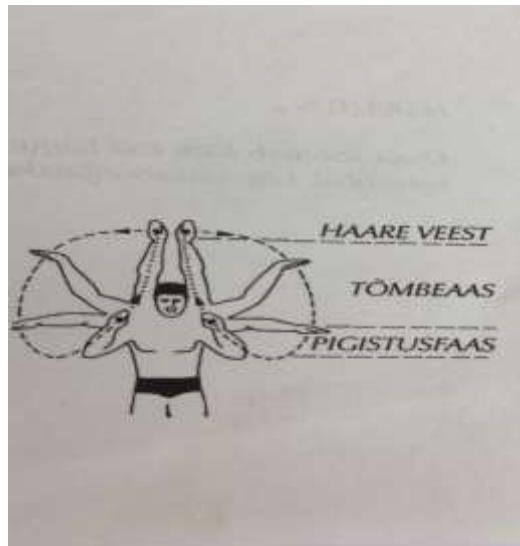
3. Käte etteviimine

Peopesade jõudes teineteise lähedale näost ettepoole pigistusfaasi lõpus sirutatakse käed ette – sõrmed ees, küünarnukid ja alla-sisse pööratud peopesad lähestikku. Käte etteviimislülitus peab olema võimalikult voolujooneline veetakistuse vähendamiseks. Käte etteviimise lõpuks keeratakse peopesad selgelt alla.

NB! Käte liigutused on sümmeetrilised ja üheaegsed.

- Käte töö toimub kogu aeg allpool veepinda ja ujuja näo ees.
- Tõmbefaasis asetsevad küünarnukid kõrgemal kui käelabad.
- Tõmbefaasi lõpus on käte liigutus kiirenev (nõ pigistusfaas).
- Käte etteviimisel tuleb jälgida käte voolujoonelist asendit.

Rinnuliujumise käte töö faasid



Rütmiline hingamine

- Rinnuliujumises on hingamise rütm otseselt seotud käte tööga.
- Käetõmbe lõppfaasis hingatakse kiirelt ja sügavalt suu kaudu sisse.
- Võimsa käetõmbe mõjul kerkivad pea ja ülakeha veest - seetõttu on sisse hingamise sooritamise lihtne, lõug liigub sissehingamise ajal veepinna kohal edasi (hoidu pea ja ülakeha üles-alla liikumisest).
- Suu kaudu toimuva sissehingamise järel surutakse nägu õlavarte vahele vette ning järgneb pikk ja põhjalik väljahingamine suu ja nina kaudu.
- Väljahingamine algab käte etteviimise ajal ja jätkub veel järgmise käetõmbe algfaasis.
- Taha ja väljapoole suunatud jalalöögi ajal sirutatakse käed ette ning hingatakse samaaegselt välja vette õlavarte vahele.
- Käte sirutamine ette ja jalalöök lõpevad üheaegselt libisemisasendiga – käed väljasirutatult ees, peopesad pööratud sissepoole-alla, nägu vees, keha ja jalad sirutatud, põiad sirutatud ja kergelt sissepööratud (keha voolujooneline libisemisasend).
- Rinnuliujumist võib rütmitada järgnevalt:

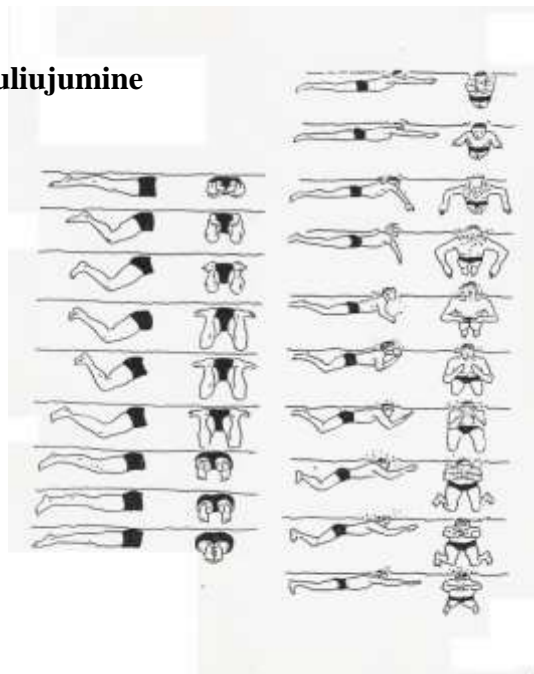
1. Käte tõmme ja sissehingamine (jalad liiguvad löögiasendisse).

2. Jalalöök ja väljahingamine (käed liiguvad ette).

Juhi õpilaste tähelepanu õige ujumISRütmI leidmisel

- Ujumisliigutusi alustatakse libisemisasendist käte tõmbega, ujumisliigutused lõpevad ÜHEAEGSELT libisemisasendisse.
- Käed on valmis etteviimiseks ning jalad samaaegselt löögi sooritamiseks (kannad viidud istmiku lähedale).
- **NB!** Keha voolujooneline asend, õlad veidi puusadest kõrgemal.
- Stabiilne pea asend – vaade ette.
- Õlavöö on tasakaalustatud ja asetseb veepinnaga paralleelselt.
- Käte ja jalgade töö sooritatakse täielikult veepinna all.
- Käte ja jalgade liigutused on sümmeetrilised ja üheaegsed.
- Käetõmme toimub tervenisti näost eespool.
- Õige ujumISRütm – ujumisliigutused algavad libisemisasendist ja lõpevad libisemisasendiga.
- Sisse hingatakse käetõmbe lõppfaasis ning vette välja libisemisfaasis.

Rinnuliujumine



Liblikujumine

- KEHA ASEND
- Liblikujumises asetseb ujuja vees kõhuliasendis, keha on horisontaalselt veepinna lähedal.
- Õlad on kogu ujumise ajal ühekõrgusel, õlavöö asetseb veepinnaga paralleelselt ja puusad püsivad veepinna lähedal.
- Ujuja hoiab vees voolujoonelist asendit – õlavöö on veidi kõrgemal kui puusad.

Liblikujumise jalgade töö

- Jalalöögid sooritatakse mõlema jalaga üheaegselt, jalad asetsevad kogu aeg lähestikku ja paralleelselt (ühel kõrgusel). Keha sooritab selgesti nähtavaid lainelisi liigutusi üles-alla.
- Liigutus algab ülakehast ja siirdub puusade kaudu jalgadesse, millega sooritatakse piitsataoline löök alla. Löögi algfaasis on jalad põlvedest tugevasti kõverdunud (ca 140 kraadi) ja jalapöiad täiesti väljasirutatud ning kergelt sissepoole pööratud.
- Mõlema jalaga koos sooritatud võimsa allalöögi järel sirutuvad jalad täielikult.
- Jala üles-alla liikumine meenutab paljuski krooliujumise õpitud jalgade tööd. Suurima erinevusena tehakse liblikujumise jalalöök mõlema jalaga korraga.
- Jalgade tööd õppides tuleb omandada ka keha lainetav liigutus, sest jalalöök on keha lainelise liikumise jätkuks.
- Allalöögi alguses jalad kõverduvad põlvedest ja kannad lõhuvad veepinda. Samal ajal on puusad surutud veidi alla ja keha on sirge.
- Allalöögi ajal ja selle toimet tõusevad puusad ja keha painutatakse puusadest.
- Võimsa ja lõpu suunas kiireneva allalöögi lõppedes on jalad täiesti sirged ning puusad asetsevad kõrgeimas asendis veepinna lähedal.
- Üleslöögi alguses on jalad täiesti sirged, puusad hakkavad jalgade üleslöögi tagajärjel liikuma alla.
- Üleslöögi lõppasendis on keha painutatud kaarekujuliselt, jalad kõverdunud põlvedest ning kannad lõhuvad uuesti veepinda.

Liblikujumise käte töö

- Käte liigutused sooritatakse üheaegselt ja sümmeetriliselt. Käte töös võib eristada 3 faasi

1. Käte asetamine vette ja haare veest.

Käte etteviimise järel asetatakse käed vette umbes õlgade laiuselt. Esimesena sisenevad vette sõrmed ning seejärel kõrgemas asendis küünarnukid, nii saavutatakse kindel haare veest juba enne tõmbe-tõukefaasi algamist.

2. Tõmbe-tõukefaas

Tõmme suunatakse mõlema käega (küünarnuki kõrge asend) alguses kõrvale ning seejärel suunaga keha alla-taha. Kui käsivarred jõuavad õlgadega ühele joonele, on küünarnukk kõverdatud umbes 90 kraadi alla ja peopesad asuvad lähestikku (kaugus ca 15-20 cm). Sellel hetkel on õla- ja küünarvarred ning peopesad küljelt vaadatuna ühel joonel.

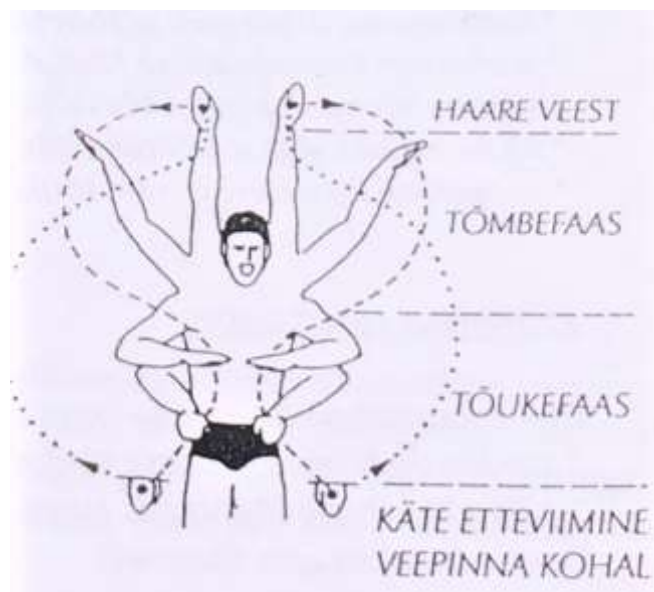
Selles asendis läheb tõmme üle tõukeks ning küünarnukid liiguvad keha (külgede) lähedale, millega kindlustatakse suurema jõu kasutamine tõuke lõppfaasis. Tõuge sooritatakse otse taha peopesade ja käsivarte sisepinnaga. Tõukefaas lõpeb peopesade jõudes reie ülaosaga ühekõrgusele. Peopesade veealuse liikumise trajektoori tõmbe-tõukefaasis meenutab oma kujult lukuauku.

3. Käte etteviimine

Tõmbe lõppedes tõstetakse käed üheaegselt veest välja, küünarnukid ees. Käed viiakse veepinna kohal ette korruga, peaaegu sirged käed viiakse küljelt ette ning asetatakse vette umbes õlgade laiuselt.

- **NB!** Käed liiguvad ette üheaegselt ja sümmeetriliselt.
- Etteviimise järel asetatakse käed vette õlgade laiuselt sõrmed ees.
- Tõmme suundub alguses kõrvale ning seejärel keha suunas taha.
- Tõuke alguses viiakse küünarnukid keha lähedale ning tõukeliigutus sooritatakse kiirenevalt.
- Peopesade liikumine tõmbe-tõukefaasis meenutab lukuauku.

Liblikujumise käte töö faasid

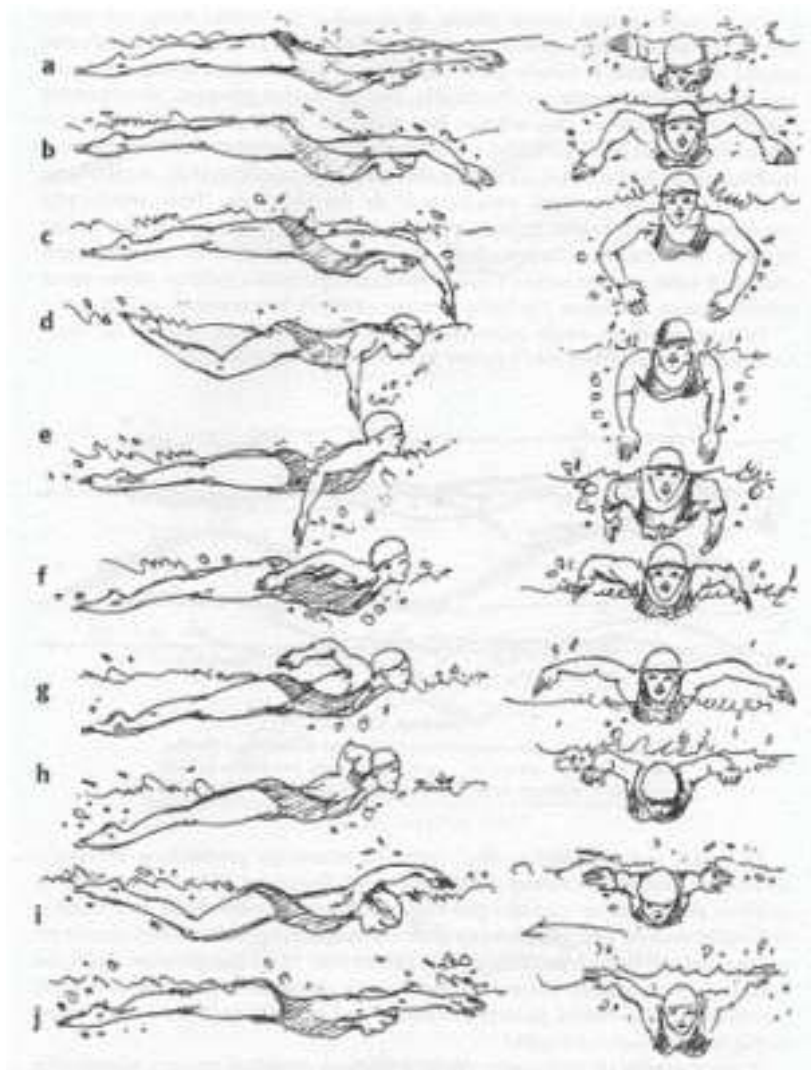


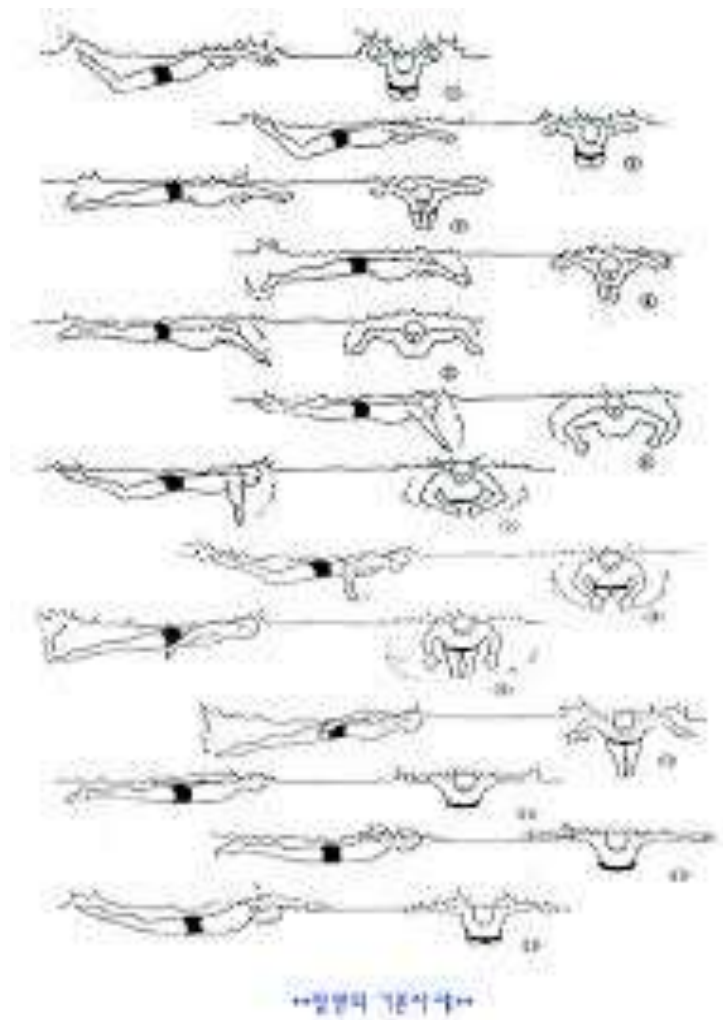
Rütmiline hingamine

- Hingamise rütm on tihedalt seotud käeliigutuste rütmiga.
- Suu kaudu hingatakse sisse tõukefaasi lõpus (pea tõuseb veest, lõug liigub mööda veepinda).

- Käte etteviimise lõppfaasis surutakse nägu vette ning toimub suu ja nina kaudu välja. (väljahingamine lõpeb käte alustades tõmmet)
- Liblikujumises kasutatakse kahte hingamisrütmi:
 1. Sisse hingatakse iga tõukefaasi lõpus
 2. Sisse hingatakse iga teise tõukefaasi lõpus
- **NB!** Sisse hingatakse suu kaudu käte tõmbefaasi lõpus
- Välja hingatakse suu ja nina kaudu käte vetteasetamise järel tõmbefaasi alguses.
- Sissehingamisel hoitakse lõuga veepinna lähedal.
- Hinge ei hoita kinni.
- Liblikujumise terviklikul sooritusel tuleb õigesti ajastada käte, keha ja jalgade liigutused rütmilise hingamisega, et ujumine oleks lõtv ja võimas
- Liblikujumise tavaline ujumISRütm – ühe käeliigutuse ajal sooritatakse kaks jalalööki (alla)
- Esimene löök sooritatakse käte vetteasetamise ajal, kui ujumiskiirus on langenud
- Teine löök tõukefaasi lõpus, kui ujumiskiirus läheneb maksimaalsele.
- Õige rütmi saavutamisel on tähtis, et tuge löpeb samaaegselt teise jalalöögi ja pea veest väljatõusmisega (sissehingamise algus).
- Liblikujumises omab suurt tähtsust pea liikumine – pea juhib keha lainelist liikumist.

Liblikujumine





Krooli-, liblik- ja rinnuliujumise stardid

- Stardi üldeesmärk – kindlustada suur kiirus distantssi alustamisel.
- Keskenduda stardisignaale.
- Stardi faasid – hüpe, õhulend, libisemine, väljumine.

Vabaujumise ja liblikujumise stardid

- **Hüpe** – peale stardisignaali pea ja kere tõusevad, käed viia ette, jalad sooritavad äratõuke, väljasirutatud keha lahkub pukilt teravnurga all, toimub hingamispeetus või väljahingamine. Kere on kallutatud ette, varbad haaravad puki äärt, jalad kergelt kõverdunud puusade laiuselt.
- Käed lõdvalt all, sõrmed haaravad puki serva kas eest või külgedelt. Pea langetatud, õlad veidi eespool puki serva nii, et kogu keha tasakaal on võimalikult ees.
- Alustada äratõuket 90 kraadise nurga all põlveliigestest. Äratõuge lõpeta täieliku sirutusega. Väldi kere läbivajumist ja hoida selg jäigalt. Käte etteviimine kiirenevalt kas alt või ülalt ette.
- **Õhulend** – pärast äratõuket pukilt keha lendab üles-edasi-alla. Pea tõsta ja langeta käte vahele, käed suuna sukeldumiskohta. Jalad tõusevad saavutamaks kere õige vettesukeldumise nurga, toimub järsk sissehingamine. Tõsta puusad ja suuna need ette, enne sukeldumist peida pea käte vahele.
- Parim viis sukelduda peale starti – läbi ühe väikese augu – “nõelasilma” ja läbi kitsa “toru” - väiksem hõõrdetakistus ja lainetakistus ja vähem õhuosakeste takistust.
- **Libisemine** – ujuja keha sukeldub vette ja saavutab soodsa asendi libisemiseks, algab jalgade töö, käed välja sirutatud, pea nende vahel. Toimub hingamispeetus. Pea tõstmise või langetamisega reguleerida libisemise sügavust, vältida põidade sügavale vajumist.
- **Väljumine** – keha väljub vee piirile, soorita tõmme, jalad töötavad aktiivselt. Jätkub hingamispeetus.

Rinnuliujumise start

- Hüpe ja õhulend sarnased eelmiste startidega.
- Libisemise faasis käed ja jalad välja sirutatud ja liikumatud, pea reguleerib sukeldumise ja libisemise sügavust. Algab hingamispeetus.
- Kere jätkab libisemist, vee all sooritavad käed pika tõmbe taha, koos lühiajalise libisemisega külgedele surutud kätega, seejärel enne esimest jalalööki on lubatud teha üks liblikujumise jalalöök.
- Peale seda viiakse käed ette ja tehakse ettevalmistav kõverdus jalgadest. Kere liikumise trajektoori on suunaga ette, veidi üles. Kogu kere jääb vee alla kuni jalgade löögi lõpuni, jätkub hingamispeetus.



© Can Stock Photo

Seliliujumise start

- **Hüpe** – peale stardisignaali sooritavad jalad tugeva äratõuke, käed lasevad seinast lahti ja liiguvad ette, ülesirutatud kere väljub veest ja lahkub stardiasendist.
- **Õhulend** – pärast jalgade äratõuget väljub ujuja kere täielikult veest, lendab edasi ülesirutatult seliliasendis, käed ees, jalad tõusevad üles. Kere asub täielikult veest väljas, väljasirutatult diagonaalselt üles. Pea kallutatud taha, käed asuvad õlavööst eespool. Sirged jalad kerega ühel diagonaalsel joonel.
- **Libisemine** – keha sukeldub vette seliliasendis. Käed väljasirutatud, pea rinnale tõmmatud. Jalad liikumise kergendamiseks alustavad liblikujumise jalalöökidega, hiljem vahelduvate jalalöökidega.
- **Väljumine** – kere väljub veepinnale. Sooritatakse esimene käetõmme. Teine käsi jääb väljasirutatult ette. Pea väljub ja sooritatakse väljahingamine. Kere horisontaalne, õlad veidi puusadest kõrgemal.

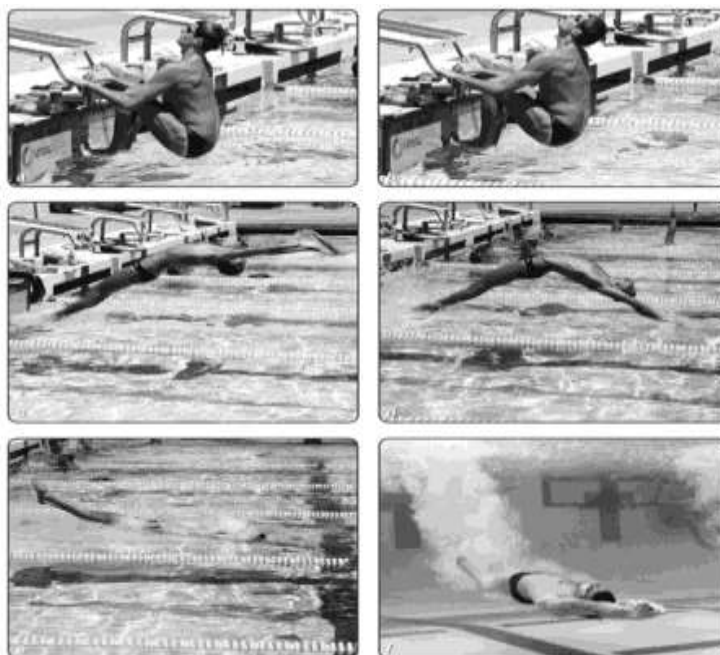


FIGURE 11.4 Backstroke start sequence.

Pöörded

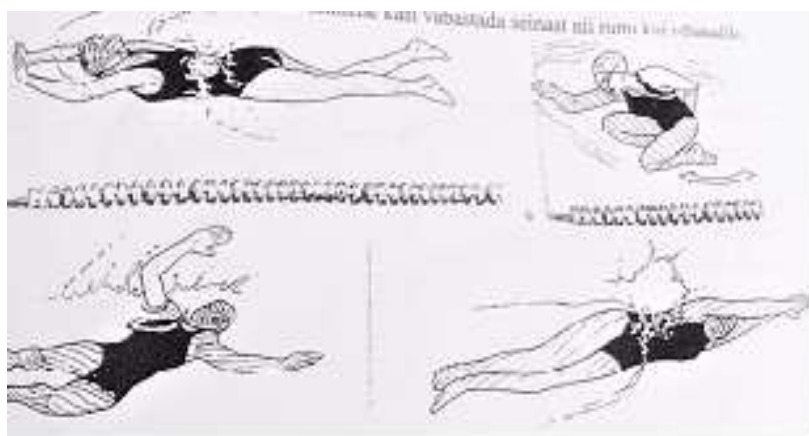
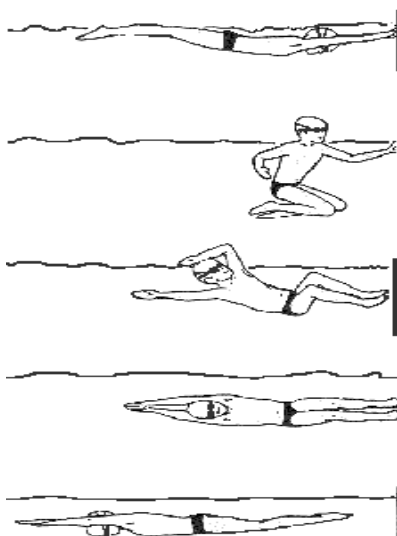
- Pöörde üldeesmärk – kindlustada suur edasiliikumiskiirus pöörde sooritamise ajal.
- Pöörde faasid on pöörlemine, äratõuge, libisemine, väljumine.

Liblik- ja rinnuliujumise pöörded

- **Pöörlemine** – pärast kätega pöördeseina puudutamist asetatakse põiad vastu seina, kere pöörleb. Üks käsi alustab tagasiliikumist vee alt, teine vee pealt. Toimub sissehingamine. Ujuja keha on horisontaalselt, käed ees väljasirutatud, puudutavad seina, pea käte vahel, jalad samuti sirutatud.
- **Äratõuge** – mõlemad jalad vastu seina kõverdatud, kere küliliasendis, käed ees, pea käte vahel. Peale jalgade seina puudutamist soorita äratõuge, käed ja jalad sirutuvad täielikult, pea peida käte vahele, kere võtab horisontaalasendi. Väldi puusade pöörlemist äratõukel. Väldi selja läbivajumist, hoida kere jäigalt.



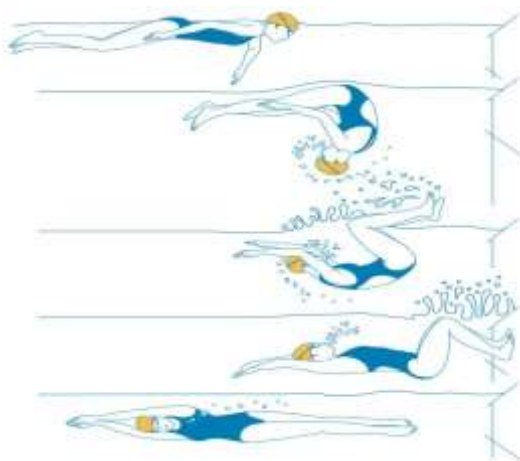
- **Libisemine** – libisemise ajal võtab kere algul väljasirutatud voolujoonelise asendi, seejärel toimub kõik sarnaselt nagu eelpool kirjeldatud samanimelistes startides.



Vaba- ja seliliujumise pööre

- **Pöörlemine** – pöördeseinale lähenedes pea sukeldub, kere käärdub ja sooritab tireli koos pöörlemisega ümber oma telje. Jalad asetatakse seinale, käed abistavad kere pöörlemist. Toimub hingamispeetus. Sooritada jalgade kõverdamine puusadest vältides õlgade sügavale sukeldumist. Jalad tuua seinale kägarasendis. Jalgadega seinapuuteks on mõlemad käed jõudnud ette.
- **Äratõuge** – pärast jalgade seina puudutamist sooritatakse äratõuge, käed sirutuvad täielikult ette, pea peidetakse käte vahele. Keha saavutab horisontaaalase asendi. Vältida puusade pöörlemist äratõukel, ainult õlad pöörata peaaegu horisontaalsesse asendisse. Vältida seljast läbivajumist, hoida kere jäigalt. Käed sirutatakse täielikult ette ja pea peidetakse käte vahele. Sooritada terav ja tugev äratõuge.
- **Libisemine** – keha väljasirutatud horisontaal-asendis. Käed väljasirutatult ees. Jalad alustavad liblikujumise jalalööke libisemiskiiruse paremaks säilitamiseks. Tõsta pea libisemise lõpus, reguleerides sügavust.
- **Väljumine** – ujuja väljub veepinnale. Soorita esimene tõmme ühe käega, teine käsi jääb väljasirutatult ette. Jalad töötavad aktiivselt. Õlad veidi kõrgemal puusadest, pea pööratud näoga alla-ette. Jätkub hingamispeetus.

Krooliujumise pööre



Seliliujumise pööre

