

az oktató a lábuk felől meg tudja közelíteni őket. A lábakat nyújtva, egymáshoz érintve kell tartani pipatartásban.

Vezényszóra az alsó lábszár felhajlik egészen a fenéig. Szétnyitják térdüket úgy, hogy ezalatt a bokák összeérjenek. Ebben a tartásban a lábfejeket ki kell fordítani csaknem annyira, hogy a talpak vonalai egy egyenesbe essenek. Innen kissé szét hátrafelé egy ölelő mozgással hátraviszik a lábakat összezárásig. Ezután a pipatartásból lábfejlefejtés következik (azaz a spicc).

Tehát:

Hasonfekve, szivacson végzett lábtempó, négy részmozdulattal.

1. Alsó lábszár felhúzása.
2. Szétnyílik a térd 30° -os szögben, közben kifordul a lábfej és pipál.

3. Innen ívszerű, ölelő mozgással, kicavart lábfejtartással összezár a láb.

4. Teljesen összezárja és lespiccel.

Négy különálló vezényszó. Minden vezényszó után szünetet kell tartani. A szünet alatt kell a helyes láb- illetve lábfejtartást beállítani. Így kínálja magát az a tény, hogy mindent vezényszóra kell végeztetni. Mint minden szakaszokra szedett mozgás, a további oktatásban ez is szül néhány nehézséget.



A lábak mozgásfázisai szünettartásokkal az egyes részmozdulatok végén.

Ilyen pl. az, hogy a későbbiekben – a folyamatos úszás végzése alatt is – a láb felhúzását úgy végzik, hogy a felhúzás után, amikor már nem kellene, akkor is megállítják a lábukat a feneküknél.

Szárazföldi alapgyakorlatok: kartempó

A tanítványokat egymás mellé kell állítani úgy, hogy kartávolságban legyenek. Az edzőnek olyan helyen kell állni, hogy valamennyiüket jól láthassa és viszont.

Álló helyzetben kell bemutatni a kargyakorlatot, és a mozgás utánzására kell felszólítani őket.

A karokat mellső magastartásban kell

elhelyezni, kb. homlokmagasságban úgy, hogy elől összeérjenek, háztető alakban, kissé kifordított tenyerekkel, hogy elől összeérjenek.

Háztető alakban, lassan, kissé kifordított tenyerekkel elindítjuk a mozgást (lefelé és szét).

Válszélességnél valamivel szélesebb helyzetig történik a szét- és lefele húzás.

Innen lefelé és befelé könyökhajlítással folytatjuk.

A tenyereket beforgatva a mell alatt tartjuk úgy, hogy az ujjak összeérjenek (nézzenek a tenyerükbe).

Ezután az ujjakat összeérintve lassan előretoljuk egészen addig, amíg a könyökök össze nem érnek.

Majd a tenyereket leforgatva előre nyújtjuk a karokat alaphelyzetbe.



A karok mozgáshelyzetei.