

## VESIJUOKSU

Opetellessasi vesijuoksua ajattele asia yksinkertaisesti. Kokeile vesijuoksua ensin lähellä altaan reunaa. Aloita pelkillä jalkaliikkeillä ja pidä suurin käsin kiinni altaan reunasta tai reunakaiteesta. Irrota vähitellen kädet ja ota käsiliikkeet mukaan. Vasta näitä muutaman kerran kokeiltuasi lähde juoksemaan vapaassa vedessä.

Nojaa pystyasennossa kevyesti eteenpäin, pää ylhäällä veden pinnan yläpuolella vartalon jatkeena. Tee jaloilla juoksuliikkeitä ojentaen ne tehokkaasti taakse. Kädet pumpaavat vartalon sivuilla rytmittäen hölkkää, kuten kuivalla maalla. Kyynärpäät 90 asteen kulmassa.

jos vesihölkä alkaa väsyttää, tee välillä kevyempiä liikkeitä. jos niska ja hartiat rasittuvat tai kipeytyvät, hidasta ja pidennä käsiliikkeitä.

### PERUSVESIJUOKSUN TEKNIikka

<i>Osa-alue</i>	<i>Suoritus</i>	<i>Välttä</i>
Asento	Pystyasento, kevyesti eteen päin nojaten. Niska pitkänä, hartiat alhaalla, vatsa sisään, rinta ulos, vatsalihaksia tiukkana.	Koiraintiasentoa, jolloin takapuoli on lähellä pintaa. Taakse nojaavaa asentoa ja polkupyöräilyliikettä. Hartioiden ylösnousua, yläselän kumara-asentoa.
Katseen suuntaus	Suoraan eteenpäin kiintopisteeseen n. 50 cm veden pinnan yläpuolelle.	Niskan kenoasentoa. Kaula pitkänä juoksemista.
Jalkaliikkeet	Tehokkaan rytmiset jalkaliikkeet, vrt. ”kuivajuoksu”. Polvi nousee eteen ylös ja jalat ojennetaan joka potkulla taakse. Loppuojennus on tehokas pakaraille. Nilkka koukistuu eteen noustessa ja ojentuu taakse vedessä.	Pieniliikerataista potkua ilman taakse ojennusta. Juoksua nilkka löysänä. Selän notkistumista jalan ojentuessa taakse.
Käsiliikkeet	Käsiliike lähtee läheltä pintaa ja kädet pumpaavat vartalon sivuilla rytmisesti. Kyynärpäät hipovat alhaalla vesivyötä ja työntyvät taakse. Kyynärpäät koko ajan 90 asteen kulmassa. Kädet kauhovat vettä taaksepäin sormet yhdessä.	Käsien sivuttaisliikettä niin, että ne menevät edessä ristiin. Käsiliike jää vajaaksi taakse työntö vaiheessa. Kyynärpään ojentumista käden tullessa eteen.
Kämmen	Joko pikajuoksijan ranne, jolloin kämmen liikkuu virtaviivaisesti vartalon vierellä tai käsi ”melana”, jolloin vettä saa tehokkaasti työnnettyä taakse.	Sormet harallaan. Ranne löysänä.
Rytmi	Käsi- ja jalkaliikkeet tapahtuvat samanaikaisesti, mutta vastavuoroisesti: vastakkainen käsi ja jalka edessä. Rytmi napakka ja selkeä.	”Löysäilyä”, tekniikka hajoaa.
Tempo	Mitä nopeampi tempo, sitä tehokkaampi harjoitus. Temmon muutoksilla saa vaihtelua harjoitukseen: intervalliharjoitus.	Liian kova tempo alussa kun opettelet oikeaa tekniikkaa.

### ISTUVA JUOKSUVYÖ

Sopivan ja hyvin istuvan juoksuviön löytäminen on tärkeää. Kannattaa kokeilla erilaisia vaihtoehtoja mikäli tuntuu, että uppoaisit tai tasapainosi tuntuu huteralta. Vyö voi olla myös liian kelluttava, se on väärässä paikassa tai sen muoto on vartalolle sopimaton. Vyötä voi kokeilla myös pitää vatsan puolella. Tarkista, että vyö on napakasti kiinni. Hengitys sujuu hyvin eikä ahdistavaa tunnetta saa tulla. Riittävästi kelluttava juoksuviö pitää olkapäät hieman veden pinnan yläpuolella.

