

DNF

Dynamic No Fins eli vapaasukellus ilman räpylöitä on yleensä kaikista vaikein laji aloittelijoille. Käsi- ja jalkapotkun tekniikka vaatii hyvää koordinaatiota ja liikkuvuutta ja lajissa korostuu myös liu'un ja painotuksen tärkeys.

Liuku

DNF on lajina erityisen herkkä sille että painotus ja liukuasento ovat kunnossa. Painotuksessa yleisimmät ongelmat liittyvät jalkoihin.

Puvun kanssa jalat yleensä kelluvat liikaa jolloin vyöpainon käyttö on suositeltavaa, allaslajeissa painot on mahdollista laittaa puvun alle paremman liu'un mahdollistamiseksi.

Ilman pukua useimmilla jalat pyrkivät uppoamaan, erityisesti jos harrastaa pyöräilyä, juoksua tai muita vastaavia lajeja. Tämä ilmenee erityisesti hitailla nopeuksilla jolloin liukuasento muuttuu huonoksi ja ongelmaa joudutaan korjaamaan käsivedolla ja jalkapotkulla. Ongelmaa voi yrittää korjata keskittymällä harjoittelussa hyvään liukuasentoon ja pitämällä yllä pientä jännitystä vartalossa mutta se ei silti välttämättä auta. Saatavilla on mm. kelluttavia triathlonshortseja joilla voi lisätä jalkojen nostetta.

Oikeaoppisessa liukuasennossa vartalon tulisi olla suorana, jalat yhdessä ja kädet pään yläpuolella kämmenet päällekkäin. Tämä vaatii vartalolta ja erityisesti olkapäiltä hyvää liikkuvuutta jotta asento pysyisi rentona.



Käsiveto

Käsivedon pohjana toimii perinteinen rintauinnin veto joka tehdään hieman muunneltuna, samoin kuin rintauinnin kilpalähdössä.

Käsivedon liikkeet voidaan jakaa 4 eri vaiheeseen:

1. Alkuasento jossa kämmenet ovat päällekkäin ja kädet siirtyvät noin hartianleveydelle. Tämä ei vielä ole aktiivinen vetovaihe.



2. Kädet ja käsivarret alkavat kääntyä, tavoitteena saada kyynerpäät mahdollisimman ylös ja sekä kämmenet että käsivarret käännettyä niin että niillä saadaan mahdollisimman tehokkaasti työnnettyä vettä taaksepäin. Tässäkään vaiheessa ei vielä käytetä aktiivisesti voimaa



3. Kun käsivarret ja kämmenet on saatu taitettua, alkaa aktiivinen vetovaihe jossa kiihtyvällä liikkeellä pyritään työntämään vettä suoraan taaksepäin. Liikkeen tulisi jatkua kunnes kädet ojentuvat suoriksi taakse vartalon jatkeeksi, viimeinen vedon vaihe tehdään enää pelkillä ojentajilla. Huom - alimmassa kuvassa vartalo on alkanut taittua rintauinnissa käytettyyn delfiinipotkuun jota ei tyypillisesti käytetä vapaasukelluksessa.



4. Käsien palautus eteen tulee tehdä niin että se aiheuttaa mahdollisimman pienen vastuksen, tyypillisesti taittamalla ensin kädet vartalon alle ja sen jälkeen työntämällä kädet vartalon alla kuljettaen kasvojen edestä suoraksi. Viimeisessä kuvassa nähdään myös alkavan potkun ajoitus.



Jalkapotku

Jalkapotku vastaa käytännössä täysin rintapotkun tekniikkaa, potkun tekniikka voidaan vastaavasti jakaa 4 vaiheeseen

1. Jalat koukistetaan, kantapäät kohti pakaroita ilman että polvet pääsevät putoamaan alaspäin ja jalat pysyvät edelleen yhdessä jotta vastus lisääntyy mahdollisimman vähän



2. Jalkapohjat ja sääret kääntyvät ulospäin ja jalat lähtevät kiertymään niin että polvet pyritään pitämään edelleen kapealla



3. Sääri ja jalkapohja liikkuvat kaarella polven ympäri kiihtyvällä liikkeellä niin että polvet pysyvät edelleen kapealla



4. Jalat napsahtavat yhteen ja nilkat voi vielä ojentaa jolloin potkun loppuun saa hiukan lisää tehoa.



Jalkapotkun oikeaoppinen tekniikka on useimmille erittäin vaikea, johtuen polvien ja lonkkien huonosta liikkuvuudesta ja jalkojen yleisesti heikommasta koordinaatiosta. Erityistä huomiota tulee kiinnittää loukkaantumisriskiin varsinkin alussa, oikein tehtynä liike kuormittaa polvia merkittävästi.

Ajoitus

Käsi- ja jalkapotkun yhdistäminen vaatii tarkkaa ajoitusta jotta vauhti pysyisi hyvänä. Kuten aiemmin todettiin, vauhdin liiallinen hidastuminen voi aiheuttaa ongelmia liukuasennon pysymisessä.

Yleisin ongelma ajoituksessa on että jalat ja kädet lähtevät liikkeelle yhtä aikaa. Tällöin puolivälissä liikettä sekä kädet että jalat ovat liu'un kannalta huonoimmassa mahdollisessa asennossa ja veden vastus kasvaa. Yleisesti tämä myös aiheuttaa sen että jalkapotkun aikana kädet eivät vielä ole suorana edessä jolloin veden vastus on suuri.

Alla olevassa kuvasarjassa voidaan nähdä että kädet ovat suunnilleen kasvojen kohdalla kun jalkapotkun ensimmäinen vaihe alkaa, näin käsille jää riittävästi aikaa ojentua kun potkun voimantuotto alkaa.



Tyypillisiä ongelmia joihin voi kiinnittää huomiota

- Käsiveto leviää liian leveälle / Käsivedossa vetovaihe alkaa liian aikaisin / liike tuottaa voimaa sivulle ja alas/ylöspäin
- Jalkapotkussa polvet ovat auki, leveämmällä kuin jalkapohjat
- Käsivedon aikana vartalo ei pysy suorana, jalat heiluvat tai vartalo taittuu lantiosta
- Liukuasento on huono, jalat kelluvat / uppoavat / ovat levällään