

Yleisimmät tekniikkavirheet, niiden oireet, aiheuttajat ja korjaukset

VIRHE	OIRE	AIHEUTTAJA	KORJAUS
Työvaiheen liian aikainen aloitus jaloilla, ”penkki karkaa”	Jalat työntävät jo, vaikka airon lapa ei ole vielä kunnolla vedessä	<ol style="list-style-type: none"> 1) Jalkojen liian nopea työskentely käsiin nähden 2) Lapa pistetään veteen liian hitaasti 3) liiallinen kurotus alkuvedossa 4) keskivartalon asento pettää 	<ol style="list-style-type: none"> 1) keskittyminen jalkojen ja käsien työn koordinaatioon ja yhtäaikaaisuuteen 2) veteen piston nopeutus 3) etsi ja merkitse oikea alkuvetokohta 4) vahvista alaselän ja vatsan lihaksia
Penkin liu’un kontrolloimattomuus palautuksessa	Kiireen tunne palautuksessa, tahti tuntuu ja näyttää korkeammalta kuin se on	Väärä souturytmi, vedon ja palautuksen suhde ei kohdallaan	Harjoittele rytmiä: räjähtävä vetovaihe, rento ja kontrolloitu palautus, matkasoudussa laske 1-2-3 (veto 1, palautus 2-3)
Käsivarsien työskentelyn liian aikainen aloitus	Kädet koukistuvat kyynärpäistä kiinniotossa / vedon alkuvaiheessa	<ol style="list-style-type: none"> 1) kiinniotta yritetään tehdä käsillä 2) kädet ovat koukistettuina palautuksen aikana 	<ol style="list-style-type: none"> 1) rentouta käsien ote airosta, keskity alkuvedossa vain roikkumaan käsillä ja selällä 2) työnnä kädet suoriksi jo palautuksen aluksi
Vesikontakti palautuksessa	Airon lapa osuu veteen palautuksen aikana	<ol style="list-style-type: none"> 1) liian matala työskentelykorkeus 2) huono tasapaino 3) lapatyöskentelyn kontrolloimattomuus 	<ol style="list-style-type: none"> 1) tarkista vedon ja palautuksen korkeudet 2) tee tasapainoharjoituksia 3) harjoittele lavan kontrollia

VIRHE	OIRE	AIHEUTTAJA	KORJAUS
Liiallinen kurotus kiinnittövaiheessa	Vartalon asento huono kiinnitossa, ylävartalo makaa polvien ja reisien päällä	<ol style="list-style-type: none"> 1) penkki jää liian taakse, kiskojen koko mitta jää hyödyntämättä 2) jalkatuet liian keulassa 3) vetopituutta yritetään lisätä luonnottomasti 	<ol style="list-style-type: none"> 1) liu'uta penkki pidemmälle kiinnitossa 2) siirrä jalkatukia perään päin 3) ylävartalo siirtyy kiinnittoaasen toon jo palautuksen alkuvaiheessa
Epäpuhtaat loppuviedot	Airo ei tule kunnolla ylös vedestä, vaan tuntuu jäävän sinne kiinni	<ol style="list-style-type: none"> 1) lavan liian pieni kulma 2) huono tasapaino 3) liian matala vetokorkeus 4) loppuveto vedetään liian pitkälle 5) vedestä otto tehdään väärin 6) airo käännetään lappeelleen liian aikaisin 	<ol style="list-style-type: none"> 1) korjaa kulma 2) harjoittele tasapainoa 3) säädä vetokorkeus oikeaksi 4) tarkista jalkatuen paikka ja airon sisävivun pituus 5) kiihtyvä loppuveto, lapa vedestä pystyasennossa 6) lapa vedestä pystyssä
Airo uppoaa liian syväälle	Lapa sukeltaa kiinnitossa ja myös runsaasti airon vartta painuu pinnan alle	<ol style="list-style-type: none"> 1) liian pieni lavan kulma 2) lapa puutteellisesti käännetty kiinnitossa 3) kiinnittoa tehdään liiallisesti käsiä ja hartioita kohottamalla 	<ol style="list-style-type: none"> 1) säädä kulma oikeaksi 2) harjoittele airon veteen pistoa ja sen ajoitusta 3) keskity kiinnitossa jalkatyöhön ja vältä turhaa ylös-alasliikettä v

VIRHE	OIRE	AIHEUTTAJA	KORJAUS
Kaksivaiheinen veto	Veto hidastuu työvaiheen keskiosassa ja kiihtyy sitten uudelleen	<ol style="list-style-type: none"> 1) liian raskaat työvälitykset 2) epätasainen paine vedon aikana 3) penkki lähtee liikkeelle liian aikaisin, kun lapa ei vielä ole vedessä 	<ol style="list-style-type: none"> 1) säädä hankainetäisyys ja airon sisävipu sopiviksi 2) keskity siihen, että veto kiihtyy tasaisesti läpi koko työvaiheen 3) harjoittele ajoitusta
Airo 'liputtaa' ennen kiinniottoa	Airon lapa nousee kiinniottoon tultaessa poispäin veden pinnasta	<ol style="list-style-type: none"> 1) kädet työnnetään kohti veneen pohjaa juuri ennen kiinniottoa 2) liiallinen kurotus alkuvedossa 3) liiallinen vetokorkeus 4) lapa palautuksessa liian lähellä vettä 5) pää putoaa kiinniotossa 	<ol style="list-style-type: none"> 1) anna käsien nousta ennen kiinniottoa 2) varmista oikeasta alkuvetoasennosta 3) tarkista vetokorkeus 4) harjoittele lavan kontrollia ja tasapainoa 5) pidä aina pää suorassa ja katse eteen suunnattuna
Ilmaveto työvaiheen lopussa	Airon lapa nousee vedestä liian aikaisin	<ol style="list-style-type: none"> 1. loppuvetoa ei vedetä riittävän ylös 2. liian suuri lavan kulma 	<ol style="list-style-type: none"> 1) etsi oikea loppuvetoasento 2) tarkista kulma