

A rajtolásról szóló megannyi úszás lecke közül ebben a részben Gary Hall edző az új típusú rajtköveken felvett helyes lábtartást, a lábfejek közti oldalirányú, illetve hosszanti távolságot tanítja meg.

Egy jó rajtoláson a verseny sikere múlhat, ennek ellenére sokan nem tudják, hogyan vegyék fel a rajthelyzetet és hajtsanak végre egy nagyszerű rajtolást. Ebben a rajtolási technikákról szóló úszásoktatás videó sorozatban végigvezetjük a nézőt azokon a lényeges pontokon, melyek szerintünk nem csak gyorsabb, de biztonságosabb rajtokat, ezáltal sokkal jobb eredményeket is hoznak a medencében. A lábtámasszal és oldalsó kapaszkodókkal ellátott rajtkövek korlátozott száma miatt sokan csak a versenyeken találkoznak először ezekkel a rajtkövekkel. Reméljük, hogy a kisfilm segítségével mindenki könnyedén változtat majd rajtolási technikáján, és saját előnyére tudja fordítani az új beállításokat, amikor ezekkel a rajtkövekkel találkozik.

<http://www.theraceclub.com/videos/swimisodes-swimming-starts-position-feet/>