

A delfin láb egyébként itt a Race Clubban úgy ismert, mint az ötödik úszásnem, mely mind a négy másik nemben használatos. Szükségszerű fejleszteni az erős és hatékony delfinrúgást azért, hogy ússz, nem számít milyen úszó versenyen vagy. Számos útját használjuk a fejlesztésének az által, hogy az egész testből származó erőt bekapcsoljuk egy hatékony delfin lábhoz. Swimsode második részében Roland Schoeman megmutatja nekünk, hogyan lábazzunk tenyérellenállással és dmc kapcsos cipővel, mindkettő hagyja a testet hullámszerűen, ami szükséges az ötödik úszásnemből, míg olyan közel marad áramvonalasan a felszínhez, amennyire lehetséges.

Az olimpiai aranyérmes Roland Schoeman lábtempójában az előrehajtásban közel 20%-ot számít a felfelé rúgás, de az abszolút kritikus az, az erős felfelé rúgás társítása a lefelé rúgással. Az előrehajtásban a lefelé rúgás közel 80%-ot számít, de kell hozzá, hogy az erős felfelé rúgás felhasználja a keltett örvényeket, mind a két irányba kiforgassa a lábfej végéig. Mikor az úszó halad és használja azokat az örvényeket, hogy mindkét irányba rúgjon, kinyerte a biomechanikailag lehető legnagyobb sebességet. Mikor egyenlő nyomást alkalmazott a felfelé rúgásban a rákövetkező lefelé rúgás még erőteljesebben jelenik meg.

A gyors rúgáskor a talpi hajlítás minden foka számít. Több hajlítással, kisebb mennyisége az extra „ostorcsapásnak” ami a lefeszített lábfejből származik, létre hoz egy viszonylag jelentős növekedést az előrehajtásban. Erős törzs izomzat szükséges ahhoz, hogy az egész testet használja és gyakorolni kell minden nap a delfin lábtempót. Az előrehajtás a rúgás „ostorcsapás” szerű mozzanatából származik, de ez a felső hasizomból és az egész törzsből indul el. Számos útja van az ötödik úszásnem gyakorlásának és mi mind használjuk a Race Clubban. Nézzék meg Roland Schoeman hogyan mutatja be a nagyszerű delfin lábtempóját tenyérellenállással és cipővel, uszonnyal és uszony nélkül.

Link:

<http://www.theraceclub.com/videos/swimisodes-thefifthstroke-part-2/>