

A Race Clubban, gyorsúszó lábtempós pillangó gyakorlatot csinálunk, ami hangsúlyozza a fej, és a karok összehangolásának funkcióját. Az úszók a fejük súlyát és a karjukat használják, mint egy energia rendszer részét, ami előre mozgatja őket pillangó és mellúszásban. Nem csak a levegővétel után hajtják le a fejüket, hanem gyakran bekapcsolják a mozgásba azért, hogy előnyre tegyenek szert a kb. 12 font vagy nehezebb emberi fej által, mely segíti a rúgás tolóerejével történő előrehaladást. A karok erőteljesen lendülnek előre. Az előre vitel szintén a kinetikus energia fontos részeként szolgál, ami a rúgással párosul. A gyors lábtempós pillangó kényszeríti az úszót, hogy használja az energia rendszert.

Ez a feladatot nem könnyű megcsinálni, de ha megfelelően csináljuk egy következetes lábtempóval és uszonnyal, az úszó meg tudja érezni az előre hullámzást, amint lehajtja a fejét és előre lendíti a karját minden levegővétel után. A fej nagyobb energiája és a kar mozdulat, nagyobb előrehajtó erő a rúgásból. A lebegtető rúgású pillangó gyakorlat segít az úszónak felismerni, milyen fontos a második delfin rúgás a előre vitel alatt.