

MEKANIKA RENANG GAYA PUNGGUNG

Nur Indah pangastuti

Tujuan Perkuliahan

Untuk mengetahui :

- Posisi badan yang benar dan kesalahannya
- Mekanisme gerakan kaki dan lengan yang baik dan kesalahannya
- Cara bernafas dan recovery yang baik dan kesalahannya

Posisi Badan

- Posisi badan stream line.
- Badan dibaringkan dipermukaan air.
- Daggu hampir menyentuh leher.
(untuk pemula pandangan lurus keatas)

Kesalahan umum

- Posisi pinggul terlalu rendah
- Punggung melengkung ekstrim
- Kepala terlalu melihat kebelakang

Gerakan kaki

- Seperti gaya crawl terbalik
- Gerakan kaki dangkal, kontinyu
- Gerakan kaki tidak kaku

Kesalahan umum

- Lutut ditarik kearah dada
- Melakukan tendangan bersepeda
- Tungkai terlalu jauh dibawah permukaan air

Gerakan lengan

- Lengan diputar, masuk jari kelingking, keluar jempol
- Lengan masuk ke dalam air tepat dibelakang bahu masing-masing
- Tekuk siku 90 derajat kemudian disapu kebawah
- Body rolling

Kesalahan

- Jatuhnya lengan tidak dibelakang bahu
- Tarikan lengan dibawah air siku tidak tinggi
- Posisi tangan ketika masuk air memukul

Bernafas dan Recovery

- Bernafas ketika salah satu lengan keluar dan membuang nafas ketika lengan tersebut masuk kedalam air.
- Recovery pada saat lengan permukaan atas air

kesalahan

- Bernafas tidak menggunakan tempo
- Recovery dilakukan didalam air/ tidak ada recovery