

prsa

Pro plavecký způsob prsa je typická největší variabilita stylů, tj. individuálních provedení plaveckého způsobu.

1. Vertikální prsový záběr pažemi

Cíl: Rozvoj správné mechaniky prsového záběru paží. Zdokonalení jeho rychlosti, popřípadě korekce chyb přetahování nebo zpomalení záběru.

Pomůcky: ploutve

Popis: Cvičení se provádí v hlubší vodě. Začínáme střídavými záběrovými pohyby dolních končetin ve vertikální poloze. Držte tělo zpříma s hlavou nad vodou. Postavte své paže před sebe tak, že palce se dotýkají navzájem. Dlaně směřují dolů a lehce vně. V této pozici napočítejte do tří. Záběr je zahájen vytočením dlaní vně těsně pod hladinou. Měli byste dosáhnout bodu, kdy prsty stále směřují vpřed (než začnou směřovat do stran) a ruce jsou od sebe přibližně na dvojnásobnou šířku ramen. Pak dochází k vtočení rukou a k pokrčení v loktech – ruce se pohybují směrem k hrudi. Jakmile se přiblíží k sobě a lokty se objeví v pozici na stranách trupu, jsou ruce prudce vymrštnuty vpřed. Napněte paže zpět do výchozí polohy. Při pohybu paží vně a dolů se tělo zvedá nad hladinu přibližně do poloviny hrudníku. Opakujte cyklus.

Klíčová místa nácviku: Držte tělo zpříma. Zastavujte pouze ve výchozí poloze. Záběr zrychluje a zvedejte při tom tělo. Přenos rukou vpřed je velmi rychlý.

Tip: Při provádění tohoto cvičení sledujte své ruce. Měly by být vždy před rameny. Při dokončení záběru se snažte přitáhnout lokty k sobě.

+2. Prsový záběr pažemi a kraulové nohy

Cíl: Koncentrace na správnou mechaniku prsového záběru paží a zdůraznění nezbytnosti rychlosti záběru a zvednutí těla při něm. Toto cvičení se dále zaměřuje na kontrolu polohy hlavy.

Pomůcky: ploutve

Popis: Výchozí pozice – střídavá práce dolních končetin (kraulové nohy), natažené paže jsou spojeny vepředu. V této pozici napočítejte do tří. Pak zaberte a rychle přeneste paže vpřed při využití prsového záběrového pohybu, popsaného v cvičení 1. Při záběru se snažte tělo dostat nad hladinu. Opakujte cyklus. Měli byste přitom procvičovat tyto tři varianty výchozí polohy hlavy: 1) s bradou na hladině (bez jejího zanořování pod vodu) – tato varianta zdůrazňuje rychlost pohybu paží. 2) s očima ve výchozí poloze těsně nad hladinou – brada je při záběru zatažena. Pohled směřuje dolů pod úhlem cca 45°; úhel polohy hlavy udržujte stále stejný. 3) s očima ve výchozí poloze těsně pod hladinou. Opět při záběru zatahněte bradu a směřujte pohled dolů pod úhlem 45°.

Klíčová místa nácviku: Vydechujte do vody po celou dobu, kdy je obličej pod hladinou. To by mělo umožnit rychlý nádech při následném záběru paží. Mějte bradu zataženou, zvedejte tělo, nikoliv bradu. Při dokončení záběru napněte tělo a udržujte extenzi při počítání do tří.

Tip: Při natažení paží vpřed vzniká „okno“, kterým se dá sledovat dno bazénu. Držte bradu zataženou tak, že vždy budete moci sledovat horní okraj „okna“. Úhel polohy hlavy zůstává neměnný.



Obrázek 1
Vertikální prsový záběr pažemi s kraulovými kopy

+3. Zdokonalený prsový kop

Cíl: Koncentrace na dýchání a prsové záběrové pohyby dolních končetin při umožnění vnímání skluzu v hydrodynamické poloze, jako výsledku dynamiky prsového kopu.

Pomůcky: -

Popis: Vytvořte „palcový zámek“ a natáhněte paže dopředu. Začněte odrazem od stěny s obličejem ve vodě a očima těsně pod hladinou. Úhel polohy hlavy je 45°. Protáhněte své tělo do pozice skluzu s dolními končetinami u sebe a boky nahoře. Napočítejte do tří. Po celou dobu ponoření obličeje vydechujte do vody. Pak zvedněte hlavu tak, že se brada objeví na hladině. Ruce stále držte vepředu. Následuje nádech a zahájení kopu přitážením dolních končetin k tělu. Jakmile dojde k vlastnímu kopu a přitážení dolních končetin k sobě, ponořte opět obličej do vody a začněte vydechovat. Dokončete kop a zvedněte dolní končetiny směrem k hladině. Při skluzu napočítejte do tří. Opakujte cyklus.

Klíčová místa nácviku: Soustředte se na vzorec „nádech, kop, skluz“.

Tip: Zkuste přeplavat bazén na co nejmenší počet kopů a určete svůj individuální průměr. Další variací je zařazení nádechu na každý druhý nebo třetí kop jako pomůcky při rozvoji „pocitu skluzu“. Udržujte nízký počet kopů na každé kolo.

+4. „2+1“ (dva prsové kopy a jeden prsový záběr pažemi)

Cíl: Nácvik přesného načasování souhry činnosti dolních a horních končetin s extenzí u plaveckého způsobu prsa.

Pomůcky: -

Popis: Činnost dolních končetin je stejná jako ve cvičení 3. Nyní na každý druhý kop bude následovat záběr paží. Řiďte se podle vzorce „záběr, nádech, kop, skluz, nádech, kop, skluz“. Při každém skluzu napočítejte do tří. Hlavu držte dole, v pozici 45°. Při skluzu by horní strana čela měla být u hladiny. Počet kopů na jedno kolo by měl být o jeden kop nižší než v předchozím cvičení.

Klíčová místa nácviku: Záběrová činnost dolních končetin probíhá ve stejném rytmu. Při skluzu zůstává poloha rukou stabilní („palcový zámek“ může pomoci). Záběr paží je rychlý a dostává trup výrazně nad hladinu. Kontrolujte polohu hlavy.

Tip: Pokuste se postupně snižovat počet kopů potřebných pro překonání jednoho kola. Variantou tohoto cvičení je nádech pouze při záběru – pro lepší pocit skluzu.

+5. Prsa s očima nad hladinou

Cíl: Rozvoj přesného načasování souhry činnosti dolních a horních končetin u plaveckého způsobu prsa a rychlý záběr paží. Toto cvičení napomáhá korigovat běžnou tendenci k přetahování záběru – záběr paží je zastaven v poloze pod hrudníkem.

Pomůcky: -

Popis: V tomto cvičení praktikujte plavecký způsob prsa jednoduše, s jedním záběrem paží, kopem a skluzem. Avšak snažte se při tom udržet oči nad vodou. Brada by měla zůstat zatažena (přitahována ke krku). Řiďte se podle vzorce „záběr, zvednutí (nádech), kop, skluz“. Při skluzu

napočítejte do tří. Měli byste vidět své ruce před sebou. Pokud se oči dostávají pod vodu, pak zřejmě dochází k přetahování záběru.

Klíčová místa nácviku: Udržujte pravidelný rytmus. Při skluzu napočítejte do tří. Oči jsou těsně nad hladinou, ale brada je zatažena. Záběr paží je rychlý a dostává trup výrazně nad hladinu.

Tip: Zapisujte si počet kopů na jedno kolo. Pokaždé, když následně budete provádět toto cvičení, snažte se počet kopů snížit.



Obrázek 2

Prsa s očima nad hladinou

+6. Kontrolovaná prsa

Cíl: Koncentrace na kontrolu načasování činnosti horních a dolních končetin s extenzí těla u plaveckého způsobu prsa.

Pomůcky: -

Popis: V tomto cvičení opět praktikujte celý plavecký způsob prsa, s jedním záběrem paží, kopem a skluzem. Řiďte se podle vzorce „záběr, zvednutí (nádech), kop, skluz“. Hlavu držte dole, v pozici 45°. Při skluzu by horní strana čela měla být u hladiny. Po odrazu od stěny setrvejte ve splývání a počítejte do tří. Spočítejte si, kolik pohybových cyklů potřebujete na jedno kolo. Jejich počet na jedno kolo by měl být o jedno tempo nižší než ve cvičení 5.

Klíčová místa nácviku: Udržujte pravidelný rytmus. Při skluzu napočítejte do tří. Záběr paží je rychlý a dostává trup výrazně nad hladinu. Kontrolujte polohu hlavy.

Tip: Čím kratší je závodní trať, tím kratší je doba skluzu. U 200 metrů počítáme do dvou až do tří, u 100 metrů do jedné až do dvou, u 50 metrů do jedné. Jestliže plavec dobře zvládne udržet správnou polohu hlavy, může docházet k individuálním modifikacím úhlu postavení hlavy, optimálním pro polohu těla při skluzu.

7. Prsový záběr pažemi a delfínový kop

Cíl: Zdůraznit práci boků potřebnou pro vlnivé provedení plaveckého způsobu prsa za využití kombinace prsou a motýlka.

Pomůcky: ploutve

Popis: Po odrazu od stěny – delfínové vlnění ve splývavé poloze. Přidejte prsový záběr paží a při každém záběru se nadechněte. Při přenosu paží vpřed protlačte boky nahoru a dokončete delfínový kop směrem dolů. Nezapomeňte na extenzi paží vpředu. Po dokončení delfínového kopu navazuje další záběr paží. Rytmus tohoto cvičení se bude lišit v závislosti na úrovni technického zvládnutí delfínového kopu. Čím lepší zvládnutí, tím rychlejší rytmus.

Klíčová místa nácviku: Natahněte se vpřed za pažemi. Při každém kopu se snažte dostat boky a dolní končetiny nahoru. Záběrová činnost horních končetin je rychlá. Pokuste se zůstat co nejvýše – vyhněte se přílišnému zanořování.

Tip: Abyste lépe vycítili správný rytmus, nadechněte se na každý druhý nebo třetí záběr.



Obrázek 3

Prsový záběr pažemi a delfínový kop

Pozn.: cvičení číslo 2-6 jsou označena jako klíčová.

<https://youtu.be/PCFnpc-BFgk>

Obě nohy vykopávají současně a ve stejné vodorovné rovině.

Chodidla jsou v aktivní části kopu vytočena ven.

Nesmí následovat kop dolů jako při delfínu!

Pozor na nůžkový pohyb – „křivý střih“ – je ZAKÁZÁN - diskvalifikace

Znak

1. Přenos paže (na břehu)

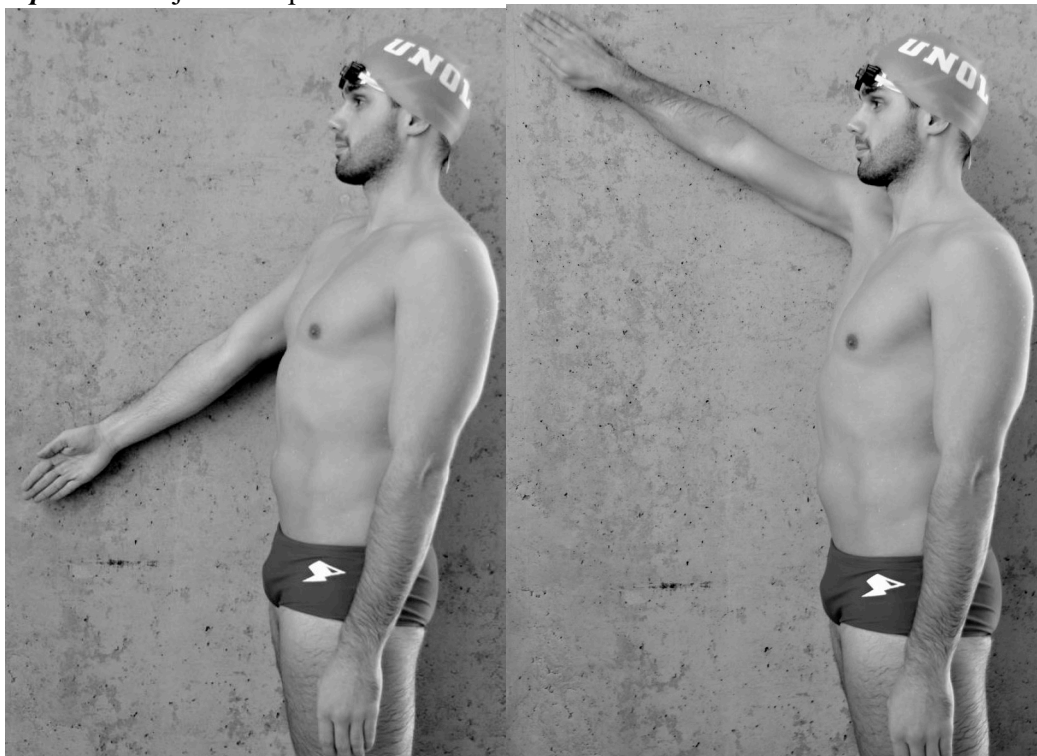
Cíl: Izolace a zdůraznění práce paže ve fázi přenosu.

Pomůcky: -

Popis: Postavte se bokem k vysoké stěně s ramenem cca 5 cm od ní. Po celou dobu cvičení se paže pohybuje těsně u stěny. Zahájení – paže je natažená, dlaň směřuje ke stehnu. Poté zvedněte napnutou paži přibližně do polohy „podání rukou“. Následuje vnitřní rotace v ramenním kloubu, loket zůstává napnutý a dlaň se pomalu vytáčí vně. Ve vzpažení (paže nad hlavou, ukončení fáze přenosu) by měla být dlaň již nasměrována ke stěně. Několikrát tento pohyb zopakujte. Začínějte pomalu a pak plynule zvyšujte rychlost.

Klíčová místa nácviku: Při tomto cvičení „namalujte“ velký oblouk svými prsty. Postupujte pomalu a soustředěně. Stůjte těsně u stěny.

Tip: Procvičujte doma před zrcadlem.



Obrázek 4

Přenos paže při znaku

+2. Znakové nohy ve splývavé poloze s jednou paží ve vzpažení

Cíl: Procvičení splývavé fáze plaveckého způsobu znak s kontrolou pozice těla a rukou.

Pomůcky: ploutve

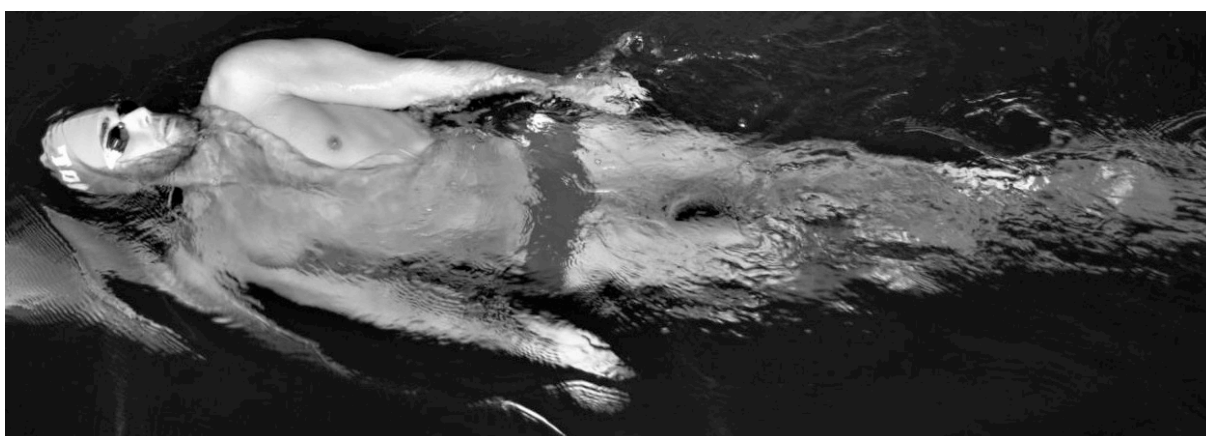
Popis: Odraz od stěny do splývavé polohy nznak s jednou paží ve vzpažení. Druhá paže je u těla. Horní ruka je vytočená dlaní vně (palec směřuje nahoru a malíček ke dnu). Loket by měl být napnutý. Pomocí znakových nohou (s ploutvemi) se pohybujte na hladině. Držte hlavu ve stabilní poloze a rameno spodní paže nad vodou.

Klíčová místa nácviku: Hlava zůstává nehybná, uši jsou těsně pod hladinou. Rameno spodní paže by mělo být tak vysoko nad vodou, abyste jej registrovali ve spodní části svého zorného úhlu. Ramena se nepohybují. U horní paže se soustředte na vytočení dlaně vně.

Tip: Přiblížte se co nejvíce ke stěně bazénu – paže se pohybuje po stěně.



Obrázek 5
Znakové nohy ve splývavé poloze s jednou paží ve vzpažení



3. Vytáčení ramen

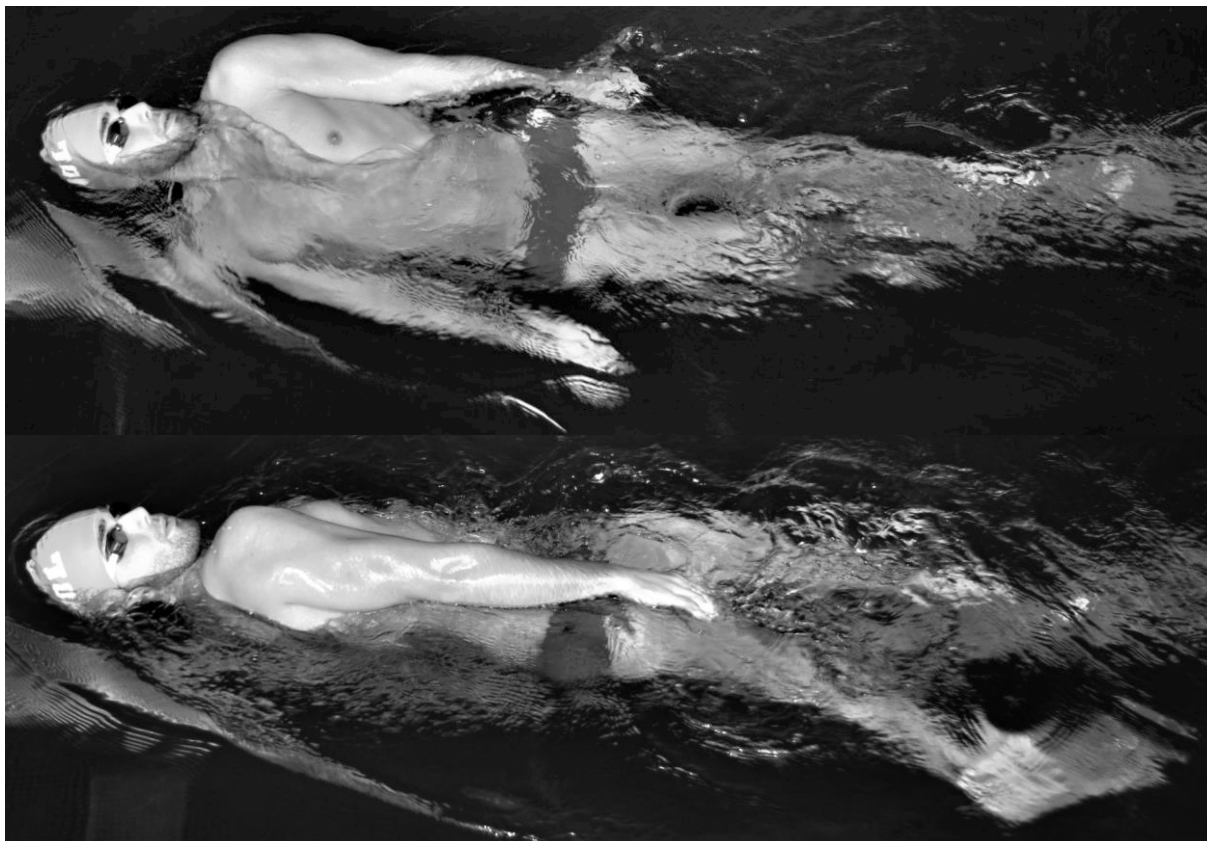
Cíl: Izolace a zdůraznění rotace ramen při znaku.

Pomůcky: ploutve

Popis: Cvičení začíná ve vznášení na zádech s pažemi u těla. Dolní končetiny pracují střídavě. Hlava se nepohybuje, dochází pouze k střídavému vytáčení ramen nahoru co nejvýše z vody a zpět. Tělo se při tom „převaluje“ ze strany na stranu.

Klíčová místa nácviku: Hlava zůstává nehybná. Vytáčení je pomalé, neboť nezáleží na rychlosti, nýbrž na kvalitě provedení. Záběrové pohyby nohou jsou rychlé a konstantní. Převalujte tělo ze strany na stranu.

Tip: Náročnější obměna – v hlubší vodě ve vertikální poloze. Požádejte někoho, aby vám při tomto cvičení přidržoval ze břehu hlavu.



Obrázek 6
Vytáčení ramen při znaku

4. Vedený znakový záběr jednou paží

Cíl: Zdůraznění záběrové činnosti horních končetin v kombinaci s přenosem a vytáčením těla.

Pomůcky: ploutve, dělicí lano („lajna“)

Popis: Začínáme střídavými záběrovými pohyby dolních končetin v poloze naznak, přičemž jedna paže je ve vzpažení a dotýká se dělicího lana. Druhá paže zůstává připažena. V této pozici napočítejte do tří. Poté uchopte lano a pozvolna za něj zatáhněte tak, že tento „záběr“ bude ukončen v úrovni stehen. Po dokončení tahu by se mělo rameno pracující paže vysunout co nejvýše nad vodu. V této pozici opět napočítejte do tří (dolní končetiny nepřestávají pracovat). Pak pomalu přeneste napnutou paži vzduchem zpět nad hlavu. Ruka by se měla zanořit těsně vedle lana malíkovou hranou dolů. Jakmile se ruka zanoří, dochází k vysunutí protějšího ramene nad vodu. Takto je dokončen jeden pohybový cyklus. Vzorec – „1, 2, 3, zatáhni, vysuň, 4, 5, 6, přenes, vysuň“.

Klíčová místa nácviku: Jedno z ramen je vždy vysunuto. Pohybujte se co nejtěsněji u dělicího lana. Cvičení je prováděno velmi pomalu, ale práce dolních končetin je rychlá a dynamická.

Tip: Při cvičení si předříkávejte výše uvedený vzorec nahlas.



Obrázek 7
Vedený znakový záběr jednou paží při využití dělicího lana

+5. Kontrolovaný znakový záběr jednou paží

Cíl: Nácvik kompletní záběrové činnosti jedné paže.

Pomůcky: ploutve

Popis: Cvičení je obdobné jako předchozí, mimo využití dělicího lana. Jedna paže je nad hlavou, těsně u dělicího lana, druhá opět u těla. Dolní končetiny pracují stejně – v této pozici napočítejte do tří. Záběr paže je tentokrát veden pod lanem a je stejně jako v předchozím cvičení dokončen u stehén. Po dokončení záběru se rameno zabírající paže dostává nad hladinu. V této pozici opět napočítejte do tří. Myslete na vzorec – „1, 2, 3, zatáhni, vysuň, 4, 5, 6, přenes, vysuň“. Následuje pozvolný přenos paže do původní polohy nad hlavou. Ruka vstupuje do vody těsně vedle lana malíčkem dolů a palcem nahoru. Po jejím zanoření vysuňte nad vodu protější rameno. Cyklus několikrát zopakujte a pak vystřídejte paže.

Klíčová místa nácviku: Po celou dobu cvičení je vždy jedno rameno vysunuto z vody. Zůstaňte v blízkosti vodícího lana (5 cm). Střídavé záběrové pohyby dolních končetin jsou rychlé a dynamické.

Tip: Při cvičení si předříkávejte výše uvedený vzorec nahlas – „1, 2, 3, zatáhni, vysuň, 4, 5, 6, přenes, vysuň“.

6. Znak soupaž

Cíl: Usnadnit nácvik polohy vysokého lokte při znakovém záběru paží.

Pomůcky: ploutve

Popis: Začněte střídavými kopy v poloze na zádech – obě paže jsou u těla. Napočítejte do tří. Pak přeneste obě paže najednou nad hlavu a lehce zanořte ruce do vody (lokty zůstávají napnuté). Opět napočítejte do tří. Poté následuje soupažný záběr směrem ke stehnům. Lokty se při tom pokrčí přibližně do pravého úhlu a zase natáhnou. Takto je dokončen jeden pohybový cyklus.

Klíčová místa nácviku: Poloha těla je stabilní, vyhněte se jakémukoliv pohupování. Cvičení se provádí pomalu. Práce dolních končetin je rychlá a dynamická.

Tip: Představte si, že se taháte oběma rukama za imaginární lana. Složitější obměna – s piškotem mezi stehny a snahou o udržení těla v klidu.

+7. Kontrolovaný znakový záběr oběma pažemi

Cíl: Nácvik souhry u znaku s kontrolou a koordinací pohybu obou paží.

Pomůcky: ploutve

Popis: Cvičení je obdobné jako cvičení 5 s rozdílem využití obou paží. Začíná ve splývavé poloze na zádech s pravou paží nad hlavou – levá je u těla. V této poloze napočítejte do tří. Pak vyměňte zároveň obě paže – pravá zabírá a levá je přenášena až do dosažení výchozí polohy v obráceném sledu, tj. levá nad hlavou, pravá u těla. Opět napočítejte do tří a znovu vyměňte paže. Celý cyklus je dokončen.

Klíčová místa nácviku: Po celou dobu cvičení je vždy jedno rameno vysunuto z vody. Cvičení provádějte pomalu a uvolněně. Práce dolních končetin je rychlá a dynamická.

Tip: Paže jsou vyměňovány zároveň. Pohyb paží je veden rameny. Nejprve dochází k vytočení ramena, pak paže. (Pohyb ramenní osy připomíná dětskou houpačku.)

+8. Plynulý znakový záběr jednou paží

Cíl: Zdůraznit kontrolu záběru a vytáčení těla se zaměřením na záběrovou činnost jedné paže.

Pomůcky: ploutve

Popis: Cvičení je stejné jako cvičení 5, ovšem bez přestávek mezi záběry. Začíná se ve splývavé poloze s jednou paží nad hlavou a druhou u těla. Pracuje pouze jedna paže – plynule navazuje fáze záběru a fáze přenosu paže nad vodou. Soustředte se na správné vytáčení ramena a těla a na neměnnou polohu hlavy.

Klíčová místa nácviku: Po celou dobu cvičení je vždy jedno rameno vysunuto z vody. Záběr provádějte uvolněně. Nezastavujte paži v žádné fázi pohybového cyklu.

Tip: Sledujte svá ramena a vytáčejte je pokud možno co nejvýše.



Obrázek 8

Plynulý znakový záběr jednou paží

+9. Plynulý znakový záběr oběma pažemi

Cíl: Zdůraznit kontrolu záběru a vytáčení těla se zaměřením na koordinaci záběrové činnosti obou paží.

Pomůcky: ploutve

Popis: toto cvičení je téměř stejné jako cvičení 8. Rozdíl je ve využití obou paží zároveň. Vycházíme ze splývavé polohy s jednou paží nad hlavou a střídavé práce dolních končetin. Obě paže jsou střídány zároveň v záběru a přenosu. Pokuste se o hladký a plynulý průběh pohybu. Rameno vede pohyb paže – ve fázi přenosu zvedněte rameno přenášené paže co nejvýše. Paže se v žádné fázi pohybového cyklu nezastavují.

Klíčová místa nácviku: Po celou dobu cvičení je vždy jedno rameno vysunuto z vody. Záběr provádějte uvolněně. Práce dolních končetin je rychlá a dynamická.

Tip: Sledujte svá ramena a vytáčejte je pokud možno co nejvýše.

10. Znak – finální doladění

Cíl: Zdokonalení provedení plaveckého způsobu znak se zaměřením na správnou pozici rukou při jejich vstupu do vody.

Pomůcky: ploutve

Popis: Základ pro toto cvičení tvoří excelentní zvládnutí vytáčení ramen a těla. U většiny plavců vstupují ruce do vody v „pozici 10 a 2 hodiny“. Při plavání uvolněným kontrolovaným znakem se soustřeďte na vstup rukou do vody právě v této popisované pozici. Pamatujte na vytáčení (vysouvání) ramen, stabilní polohu těla a silnou práci dolních končetin.

Klíčová místa nácviku: Soustřeďte se, že vaše ruce vstupují do vody v „pozici 10 a 2 hodiny“. Nezapomeňte na žádný z atributů správného provedení plaveckého způsobu znak – stabilní poloha těla, rychlá a dynamická práce dolních končetin a vytáčení ramen.

Tip: Ke kontrole vstupu paže do vody v žádané pozici využijte plavání těsně kolem dělicího lana. Zkuste plavat několik temp se zavřenýma očima pro lepší vytvoření představy celkové znakové souhry.

Pozn.: cvičení číslo 2, 5, 7, 8 a 9 jsou označena jako klíčová.

<https://youtu.be/LhzbOBEzYQU>

R.Lochte

https://youtu.be/7CmM_Z3Zt5U

příklad drilu – cvičení Znak

<https://youtu.be/1348kmgO4FQ>

Pocit vody

Mezi možnostmi, jak rozvíjet pocit vody, patří sculling, dále plavání jiných plaveckých způsobů kromě hlavního, využívání nejrůznějších plaveckých pomůcek pohyb ve vodě ztěžujících i usnadňujících, rozmanitost technických cvičení, extrémně pomalé plavání a konzistentní (pravidelný) pobyt ve vodním prostředí, neboť přerušování plaveckého tréninku znamená též rychlou ztrátu tohoto komplexního vjemu.

1. Vtáčení a vytáčení dlaní

Cíl: Rozvoj koordinace při „veslovitých“ záběrech obou rukou a zdokonalení pocitu vody.

Pomůcky: -

Popis: Postavte se do vody, která vám bude sahat přibližně po hrudník. Cvičení začíná s pažemi napnutými před tělem na šířku ramen. Ponořte pravou ruku do vody dlaní dolů a pokuste se o sculling, poté vyzkoušejte to samé levou. Základní sculling lze zjednodušeně popsat jako vykreslování velkých ležatých osmiček (vytočení ruky nahoru a vně a pak vtočení dolů a dovnitř). Dále zkuste sculling oběma rukama zároveň při jejich pohybu od sebe. Nejprve obě ruce vytočte vně, poté je vtočte dovnitř. Začněte s rozsáhlými pohyby, postupně ubírejte na rozsahu pohybu a přidávejte na rychlosti.

Klíčová místa nácviku: Rychle měňte úhel polohy rukou při jejich pohybu ve vodě. Zpevněte zápěstí. Rotace vychází z lokte. Měli byste cítit tlak vody na rukou a předloktí.

Tip: Vyzkoušejte sculling s různými tvary ruky – pěst, dva prsty, prsty u sebe, roztažené prsty, prsty u sebe s odtaženým palcem apod.

2. „Osmičky“ v hluboké vodě

Cíl: Procvičení „veslovitého“ pohybu (scullingu).

Pomůcky: -

Popis: Přemístěte se do hlubší vody (nohy nesmí dosáhnout na dno). Procvičujte základní sculling oběma rukama a nohy při tom držte u sebe. Tělo je vzpřímené, hlava nahoře. Na začátek zkuste vydržet 20 sekund, po delším tréninku byste se měli takto udržet i několik minut.

Klíčová místa nácviku: Rychlý pohyb rukama, tělo ve vzpřímené poloze, držení nohou u sebe, hlava nad vodou.

Tip: Vyzkoušejte jakoukoliv polohu paží, ale bez pohybů dolních končetin. Obměnou může být pomalá změna polohy těla při velmi rychlé práci rukou.

3. Otáčení těla ve vertikální poloze

Cíl: Kontrola těla při „veslovitých“ pohybech.

Pomůcky: -

Popis: V hlubší vodě (nohy nesmí dosáhnout na dno) začněte základním scullingem oběma rukama – paže jsou při tom v upažení. Přidejte rotaci těla na jednu stranu a po několika otočkách změňte směr. Dále se otáčejte s jednou paží za tělem, opět při využití krátkých rychlých pohybů rukou. Měňte směry.

Klíčová místa nácviku: Pomalé otáčení těla spolu s krátkými a rychlými pohyby rukou, tělo ve vzpřímené poloze, držení nohou u sebe, hlava nad vodou.

Tip: Pokud se neudržíte ve vzpřímené poloze, můžete si cvičení ulehčit použitím piškotu (nadlehčovací pomůcka umístovaná mezi stehna). Pokročilou variantou je toto cvičení v poloze hlavou dolů (s nohama nad hladinou).



Obrázek 9

Otáčení těla ve vertikální poloze

4. Kotouly (salta)

Cíl: Vytvoření představy rukou a předloktí jako „vesel“.

Pomůcky: -

Popis: V hloubce minimálně 180 cm; tělo je ponořeno do vody se skrčenými koleny a bradou přitáženou k hrudníku. Paže jsou v upažení a po celou dobu téměř napjaté. Pokuste se o kotoul vpřed za pomoci rychlých krouživých pohybů pažemi. Vyzkoušejte i dva nebo tři kotouly v řadě, stejně jako kotoul vzad.

Klíčová místa nácviku: Paže zůstávají napnuté, brada je přitážena k hrudníku, „veslovité“ pohyby rukou jsou krátké a rychlé, rotace pomalá.

Tip: Pomalu vydechujte tak, aby se vám voda nedostala do nosu.

5. Práce zápěstí v poloze nznak

Cíl: Procvičení pohybů zápěstí potřebných pro všechny plavecké způsoby.

Pomůcky: -

Popis: Výchozí polohou je vznášení na vodě s nohama u sebe a boky protlačenými nahoru. Pohyb se odehrává hlavou napřed. Paže držte v připažení, ruce jsou v úrovni boků a mírně pod tělem, kde vykonávají scullingové pohyby. Využijte rychlé práce zápěstí.

Klíčová místa nácviku: Paže jsou natažené – zaměřte se na práci zápěstí. Boky jsou nahoře, nohy jsou u sebe a na hladině. Rychlá práce rukou.

Tip: Náročnější obměna – pohyb nohama napřed. Pohybují se pouze zápěstí, pokud možno bez pokrčení loketního kloubu.

6. Práce zápěstí v „sedu“ ve vodě

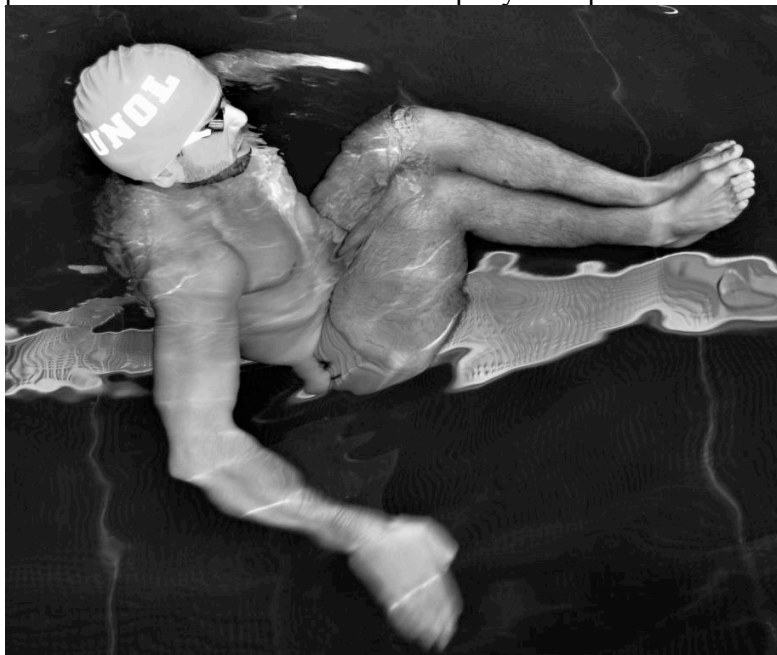
Cíl: Procvičení pohybů zápěstí potřebných pro všechny plavecké způsoby.

Pomůcky: -

Popis: Výchozí polohou je vznášení na vodě, ze které se vysazením pánve a pokrčením kolen dostanete do „sedu“. Kolena a prsty nohou jsou u hladiny a podobně hlava by měla být nad vodou. Scullingové pohyby jsou směřovány pod tělo tak, aby se voda pohybovala pod kolena. Směr pohybu je nazad. Využijte rychlé práce zápěstí.

Klíčová místa nácviku: Paže jsou natažené – soustředte se na práci zápěstí. Kolena jsou na hladině. Poloha těla v „sedu“ by měla zůstat zachována po celou dobu cvičení.

Tip: Náročnější obměna – pohyb nohama napřed. Pohybují se pouze zápěstí, pokud možno bez pokrčení loketního kloubu. Při pohybu vpřed se snažte vyhrnovat vodu z pod těla.



Obrázek 10

Práce zápěstí v „sedu“ ve vodě (varianta při pohybu nohama napřed)

5. Základní znakový záběr pažemi

Cíl: Procvičení znakového záběru paží.

Pomůcky: -

Popis: Základní polohou je vznášení na zádech (pohyb hlavou napřed). Paže zahajují záběr nad hlavou (ve vzpažení), dlaně jsou vytočeny vně (malíkovou hranou dolů). Ruce jsou po celou dobu cvičení pod vodou. Záběr je soupažný a začíná pohybem téměř nataženými pažemi dolů do úrovně ramen, kde dochází k pokrčení loktů a vytočení dlaní dolů směrem ke kolenům. Ruce se drží blízko hladiny a voda je takto dále stlačována směrem ke kolenům. Záběr je ukončen s palci směřujícími ke stehnům. Poté přeneste paže do výchozí pozice jejich posunem podél těla s následným natažením loktů nad hlavou (opět do vzpažení). Pamatujte na udržení paží pod vodou po celou dobu cvičení.

Klíčová místa nácviku: Záběr je rovnoměrný, měli byste cítit tlak vody na dlaně a předloktí. Poloha těla zůstává plochá s boky protlačenými k hladině.

Tip: Jako pomůcku lze použít piškot.

6. „Mořská vydra“

Cíl: Vytvoření představy zakončení záběru u všech plaveckých způsobů.

Pomůcky: -

Popis: Cvičení je zahájeno vznášením v poloze na prsou (pohyb hlavou napřed). Hlava je nad vodou. Paže jsou u těla – lokty u žeber. Z tohoto postavení horních končetin pokrčte lokty tak, aby se ruce dostaly pod pas. „Veslujte“ rukama směrem vzad – je zapojeno i předloktí, ale pohyb primárně vychází ze zápěstí. Takto docílíte rychlého krouživého pohybu.

Klíčová místa nácviku: Držte lokty u těla. Hlava je co nejvýše, oči zůstávají nad hladinou. Ruce jsou v poloze pod zápěstím.

Tip: Jako pomůcku lze použít piškot. Pokuste se o sculling oběma směry.

7. „Pejsek“

Cíl: Získání pocitu nadzvednutí potřebného od střední fáze záběru u všech plaveckých způsobů.

Pomůcky: -

Popis: Cvičení je zahájeno vznášením v poloze na břicho (pohyb hlavou napřed). Hlava je nad vodou. Ruce by měly být hluboko pod vodou, lokty zůstávají pod rameny. Nyní pokrčte lokty a směřujte ruce pod bradu. Pohyb horních končetin je střídavý – nejprve dolů a vzad, dokud se ruce nedostanou pod hrudník. Potom dochází k pokrčení lokte a pohybu ruky směrem k tělu a vpřed pod bradu. Ruce by měly být v poloze nad zápěstím a jejich pohyb je velmi rychlý.

Klíčová místa nácviku: Držte lokty ve stabilní poloze pod rameny. Hlava je co nejvýše, oči zůstávají nad hladinou. Ruce jsou v poloze nad zápěstím.

Tip: Jako pomůcku lze použít piškot.

8. „Veslování“ před tělem

Cíl: Nácvik pocitu „uchopení“ vody na začátku záběru u všech plaveckých způsobů.

Pomůcky: -

Popis: Cvičení je zahájeno vznášením v poloze na břicho (pohyb hlavou napřed). Hlava je nad vodou. Paže jsou napnuty před tělem těsně pod hladinou. Nejprve vytočte dlaně vně a zaberte pažemi široce do stran. Poté stlačte paže zpět k sobě s dlaněmi dovnitř. Cvičení vyžaduje velmi rychlý pohyb. Lokty mohou být lehce pokrčeny.

Klíčová místa nácviku: Při pohybu vně jsou paže nataženy, při stlačování a pohybu k sobě dochází k mírné flexi v loketním kloubu. Hlava je co nejvýše tak, aby oči zůstaly nad hladinou. Pohyb paží je rychlý.

Tip: Jako pomůcku lze použít piškot. Obtížnější variací je pohyb vzad (nohama napřed).



Obrázek 11

„Veslování“ před tělem

9. „Veslování“ a střídavé záběrové pohyby dolních končetin

Cíl: Procvičení kombinace „veslovitých“ pohybů horních končetin a záběrových pohybů dolních končetin.

Pomůcky: -

Popis: Ke cvičení 8 přidejte střídavé záběrové pohyby dolních končetin.

Klíčová místa nácviku: Napnuté paže před tělem. Hlava zůstává nahoře, oči jsou tedy nad hladinou. Pohyby paží jsou rychlé.

Tip: Obměna pro pokročilé – vyzkoušejte to samé na místě nebo směrem vzad.

10. „Veslování“ v poloze na boku

Cíl: Nácvik záběru horních končetin u kraulu a znaku.

Pomůcky: piškot

Popis: Tělo je na boku. Horní paže zůstává v připravení. Dolní paže je natažená vpředu. Následují různé variace směru scullingu – stranou, dolů atd., které mají za cíl pohyb těla vpřed. Ruce pracují co nejrychleji. Hlava je nad úrovní ramen.

Klíčová místa nácviku: Rychlý pohyb rukou. Tělo zůstává ve stabilní poloze.

Tip: Zkombinujte toto cvičení se střídavými záběrovými pohyby dolních

obrátky

ZÁKLADNÍ FÁZE OBRÁTKY

1. Naplávání – pohyb plavce před obrátkovou stěnou bez ztráty rychlosti
2. Dohmat a otočení – v souladu s pravidly a technikou obrátky
3. Odraz a splývání – optimální síla, úhel odrazu a poloha plavce určují kvalitu výjezdu po obrátce
4. Zahájení záběrových pohybů - dle pravidel plaveckých způsobů

1. Obrátka prsa – nácvik – kotoul

(30 vteřina)

<https://youtu.be/ploAuhiJCYo>

Dlouhý zátah rukama až ke kyčlím.

Delfinový kop po odraze je povolen.

Ruce vpřed + prsový kop.

Široký prsový záběr, hlava stále pod hladinou – jako ostatně i při každém dalším záběru.

2. Obrátka motýl-znak

https://youtu.be/KgEtL9n_3oM

3. obrátka znak –prsa (crossover)

<https://youtu.be/PGROwNmQXJU>

[How TO: Back to Breast Advanced Crossover "Suicide Flip" Turn - YouTube](#)

4. obrátka prsa-kraul

<https://youtu.be/Ob1tIAfUJOs>

5. obrátka kraul

[Freestyle flip turn in 3 steps - YouTube](#)

start znak

<https://youtu.be/Pzbeza0waJk>

