

Metodický materiál I.

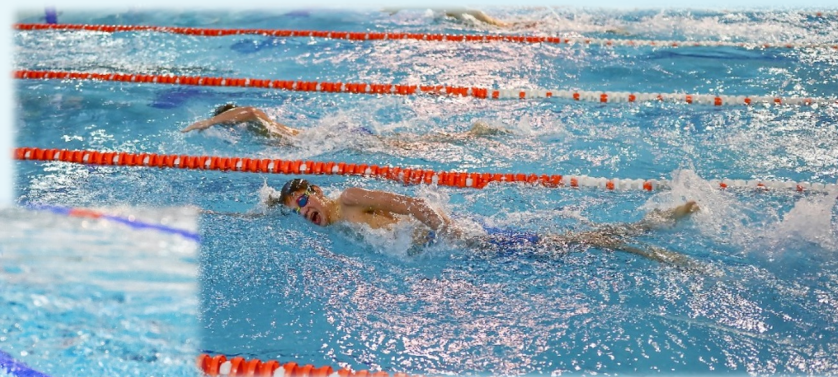
Základní nácvik dovedností před zahájením výuky
plaveckých způsobů

Listopad 2023

IJ

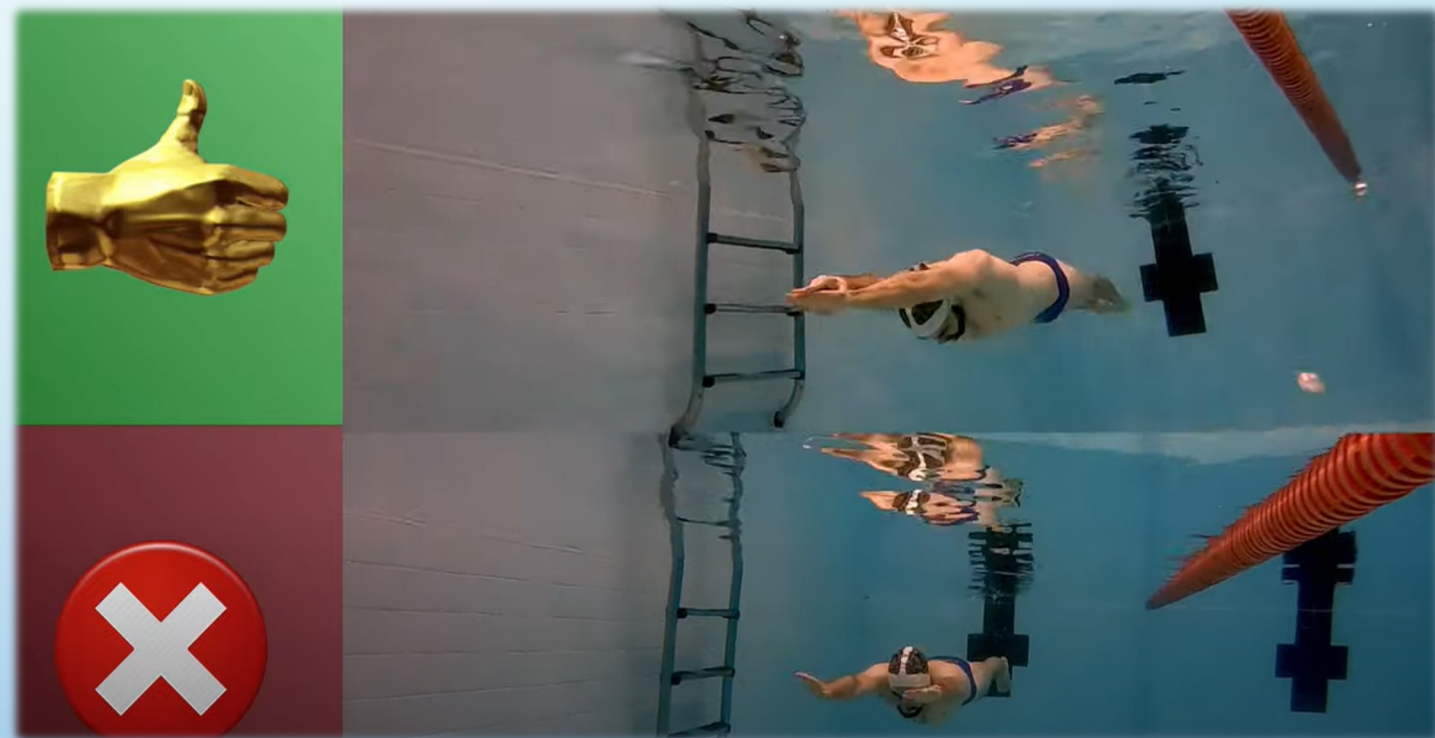
CÍL, CO CHCEME VIDĚT

- Plynulý, klidný pohyb
- Uvolněnost, lehkost, „přirozenost“
- Dobré dýchání
- Efektivita a dobrá koordinace pohybu



ZAČÍNÁME

- Streamline a splývání
- Dýchání
- Nohy jako základ
- Poloha hlavy a těla



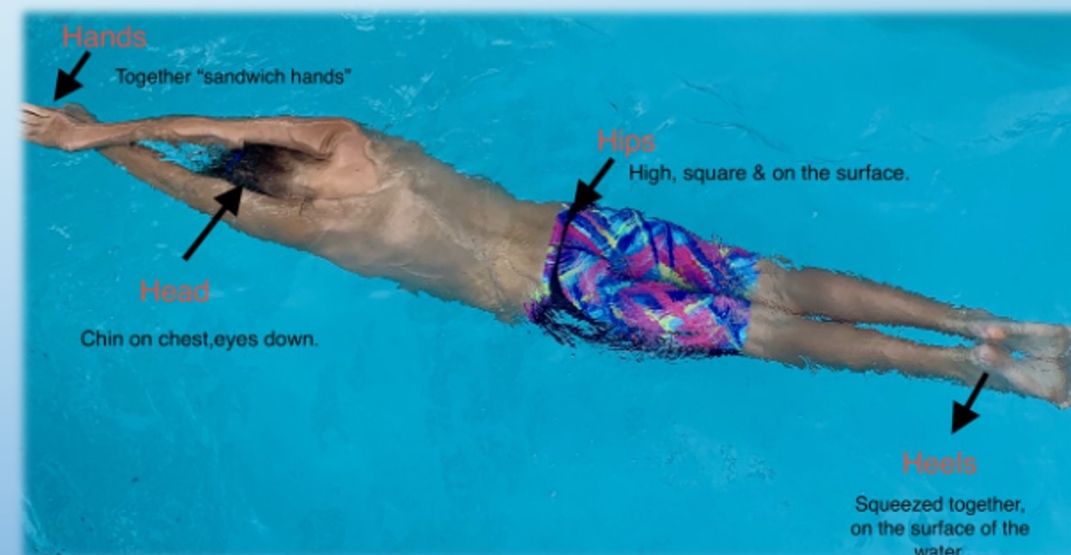
STREAMLINE A SPLÝVÁNÍ

- **Základní prvek** všech plaveckých způsobů
- Propnuté a zpevněné tělo, zatažené břicho a zadeček
- Paže propnuté, za hlavou
- Hlava v prodloužení těla, pohled, brada dolů
- **Palcový zámek**
- Propnutá kolena, nártý v prodloužení nohou „špičky“



TIPY NA NÁCVIK

- **Streamline ve stoje**, zády ke zdi, na špičky
- **Streamline z odrazu** na nádech (pod vodou, na hladině)
- „**Raketa**“ – výskok ze dřepu pod vodou
- Streamline s K, Z nohama na nádech
- Streamline s deskou a K, Z nohama
- „**Vrtule**“ – otáčení po odrazu ve streamline (náročnější)



DÝCHÁNÍ

Nejpodstatnější rozdíl mezi „plavcem a neplavcem“

- Dostatečný výdech – krátký nádech
- Pravidelnost
- Zapojení dýchání do pohybu



NOHY JAKO ZÁKLAD

- Základní prvek všech plaveckých způsobů
- Propnuté a zpevněné tělo, zatažené břicho a zadeček
- Zadeček u hladiny
- Natažené nohy, kopeme od kyčle
- Nárty v prodloužení
- **Kopeme plynule, v rytmu – důležité !**



POLOHA HLAVY A TĚLA

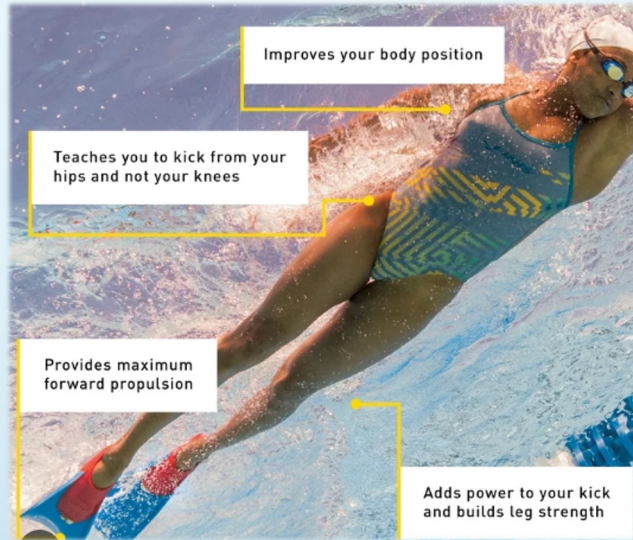
Druhý nejpodstatnější rozdíl mezi „plavcem a neplavcem“

- **Popis:** Propnuté a zpevněné tělo, zatažené břicho, zadeček, zadeček u hladiny, natažené nohy u hladiny, nártý v prodloužení
- **Hlava vede tělo**
 - u každého způsobu je jiná poloha hlavy
 - udává směr (start, obrátky)
 - udává polohu – kraulový nádech, znak, prsový přenos, motýlkový přenos
- **Otázka – používání plaveckých pomůcek**



Plavecké pomůcky a jejich možnosti použití

- Brýle
- Ploutve
- Deska
- Pás
- Trubka
- Šnorchl



Děkuji za Váš čas

Dotazy