



Metodický materiál III.

plavecké způsoby - prsa, motýl

Prosinec 2023

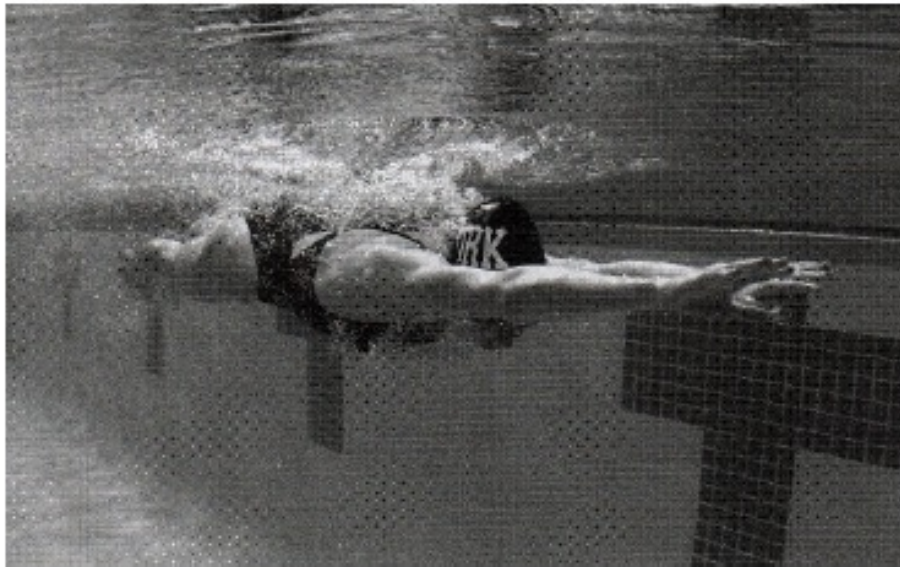
IJ

PRSA

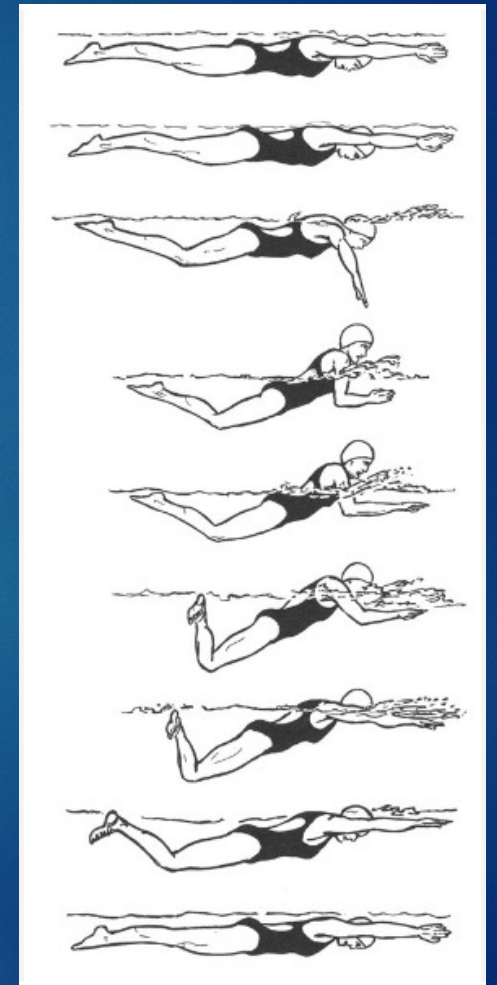
- **Poloha těla – střídavá**
 - Střídáme - vytažené a napnuté tělo, streamline – záběr pažemi – kop nohama – skluz - streamline
- **Streamline** – základní bod pro udržení hybnosti
- **Rytmus** – záběr + nádech – kop – skluz
- **Souměrný pohyb**
- **Záběr pažemi**
- **Prsový kop**



Poloha těla a hlavy na začátku a na konci záběru

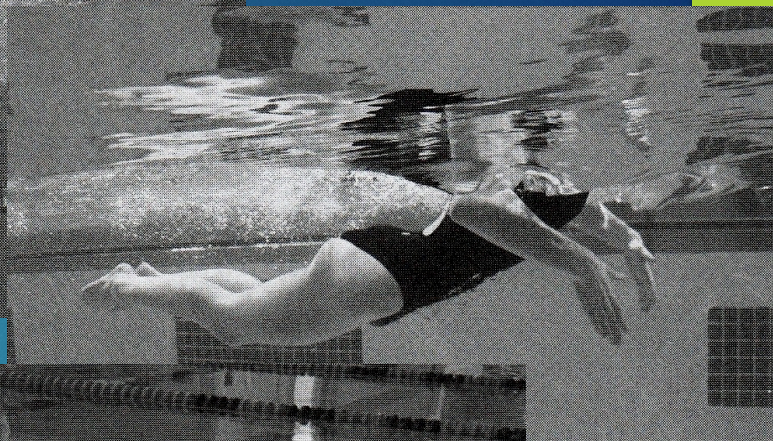


- **Obrázek 25: Správná poloha těla na začátku a konci každého záběru.**



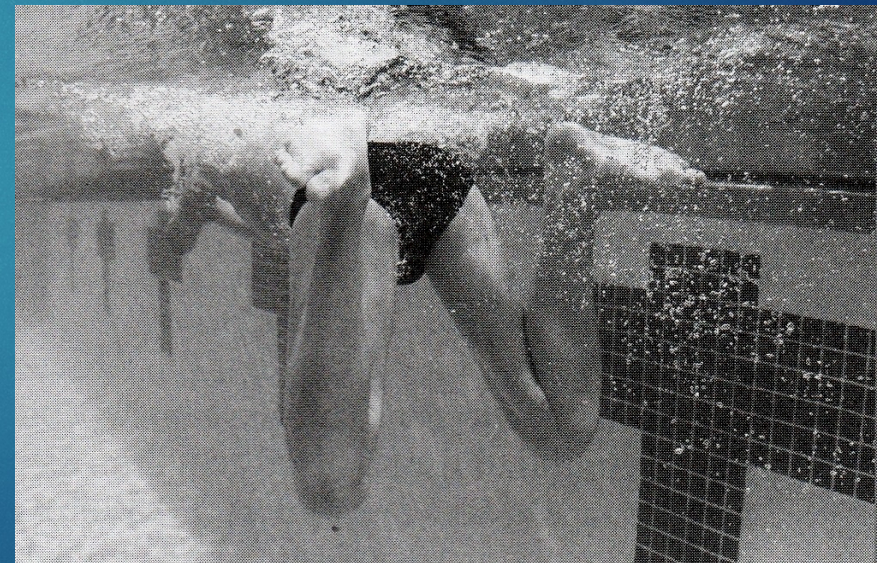
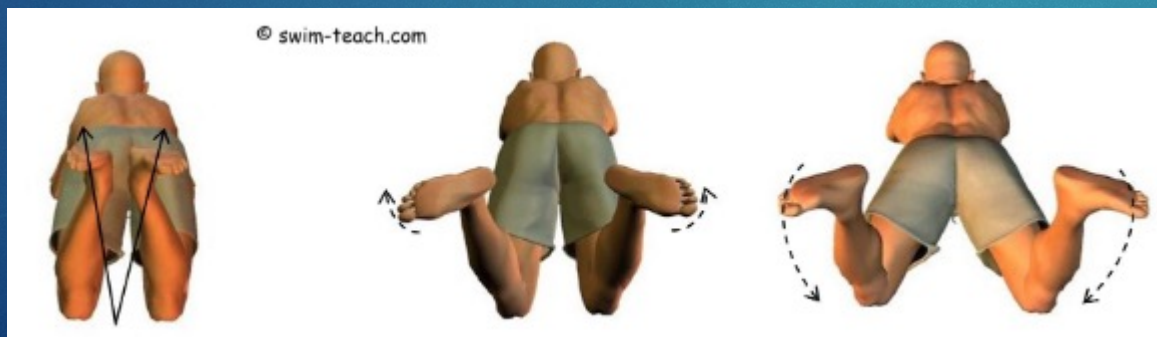
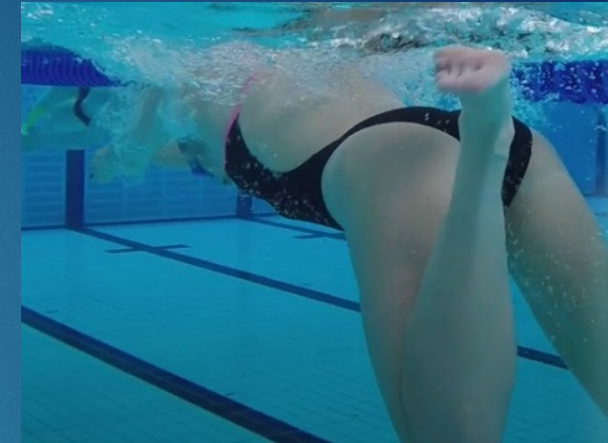
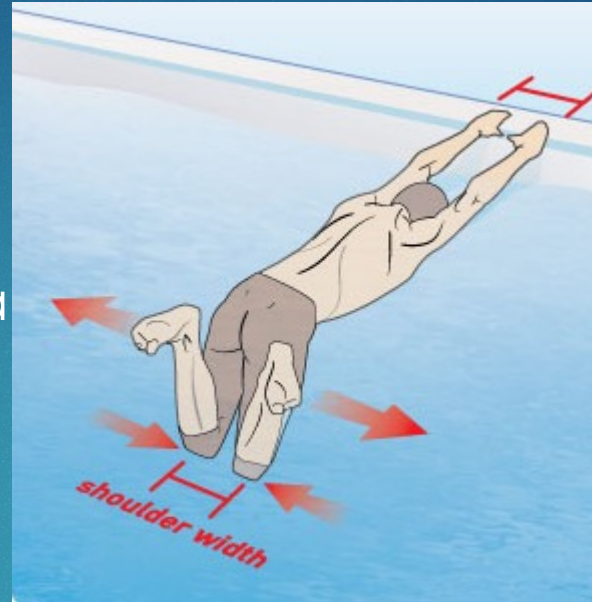
Záběr pažemi

- Široký, silný záběr
- Vysoké lokty, prsty dolů
- Dokončení záběru lokty na úrovni prsou, dlaně prsty na úrovni ramen
- Zmáčknutí ramen pro prudký přenos vpřed, prsty u hladiny
- Pohyb vpřed nikoli dolů
- Poloha zad při dokončení záběru a začátku kopu
- Hlava pracuje spolu s rameny



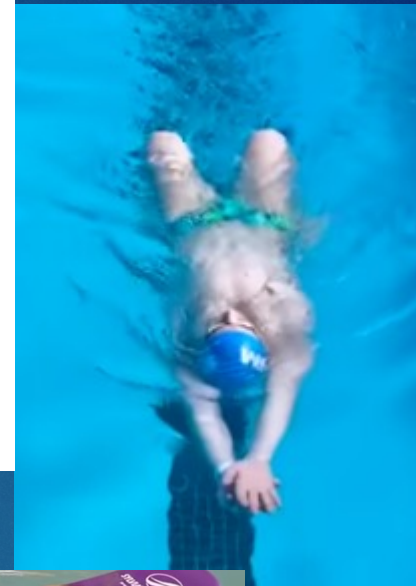
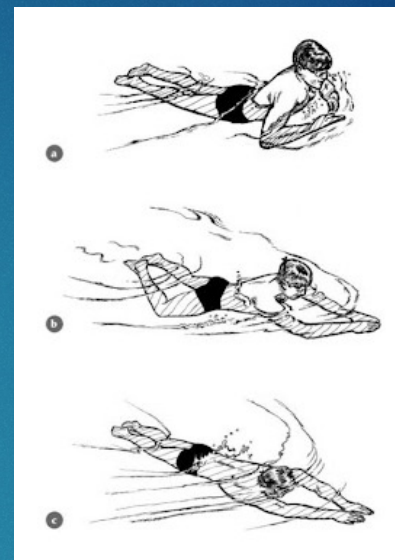
Kop nohama

- Kolena vtočená dovnitř, úzká, na šířku ramen
- Paty přitažené k zadku
- Chodidla vytočená ven
- Boky u hladiny
- Pohyb švihem do propnutí



PRSA – tipy na nácvik

- **Kop**
 - Příprava na břehu – dřepy, kačenka, práce špiček, židle, zed', vleže na bříše
 - Streamline, kop na zádech
 - Streamline, kop na bříše
 - Paže podél těla a „chytat“ kotníky na zádech, na bříše
- **Záběr pažemi**
 - Příprava na břehu a u břehu
 - S pomůckami – trubka



MOTÝLEK

- Poloha těla, pánve
- Poloha hlavy
- Nohy
- Kontrola paže při vstupu do vody
- Uchopení, záběr
- Rychlý a uvolněný přenos



MOTÝL, co chci vidět

- Měkký vstup, zadek nahoru
- Zápěstí, předloktí a odpor
- Prsty směřují dolů, loket vysoko
- Krátké švihnutí až scullingový pohyb směrem ven
- Zůstat nízko, vytahovat se dopředu
- Včasný nádech, obočí dopředu
- Přenos švihem, ne zvednutím
- Dvojnásobný výbušný kop



MOTÝLEK – tipy na základní nácvik PŠ

- Vlnění ve streamline
- Motýlový kop s deskou
- Ploutve
- Delfínové skoky
- Jedna paže, nádech na stranu
- Zátahy



Děkuji za váš čas

Dotazy

