

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Technika kraul – příklady často vyskytujících se chyb technickém provedení

Jitka Pokorná

učební text

Poloha

- 1) příliš šikmá vzhledem k hladině
- 2) vysoká poloha boků
- 3) zanořená, uvolněná
- 4) vychylování těla v horizontální rovině
- 5) vychylování těla ve vertikální rovině
- 6) poloha hlavy – zvednutá, zanořená, pohyb hlavy v průběhu plavání
- 7) bez znatelné rotace kolem délkové osy

Činnost dolních končetin

- 1) pedálovitý pohyb
- 2) pohyb vychází s kolen
- 3) nadměrné pokrčování dolních končetin v kolenním kloubu
- 4) nadměrný rozsah pohybu
- 5) dorzální flexe
- 6) malá uvolněnost v hlezenním kloubu
- 7) trvale propnuté nohy
- 8) nepravidelná činnost dolních končetin

Činnost horních končetin

- 1) chybné zasunutí horní končetiny (plochou dlaně, napnutou končetinou, přes podélnou osu, vně úrovně ramene
- 2) časné zahájení záběrového pohybu (zkrácení přípravné fáze – bez pohybu paže vpřed po zanoření)
- 3) malé pokrčení paže v záběrové fázi ve spojení s malou rotací na stranu záběrové paže
- 4) pokles lokte v první části záběru
- 5) ukončení záběru v úrovni břicha (paže pokrčená)

- 6) průběh záběru jen s malým úsilím (bez zvyšování svalového úsilí ke konci záběru)
- 7) v první části přenosu předloktí předbíhá loket (nízká poloha lokte)
- 8) vysoká poloha ruky při přenosu (paže natažená)
- 9) přenos natažené paže nad hladinou
- 10) chyby v souhře – dobíhání ve vzpažení, v připažení, popř. paže udržují protilehlou polohu

Dýchání

- 1) otáčení hlavy vpřed při vdechu (záklon hlavy)
- 2) přílišné natáčení hlavy stranou
- 3) vdech po celou dobu přenosu
- 4) výdech nad hladinou

Souhra: kombinace předchozích chyb

