

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Značky dětské plavecké techniky – kraul

Irena Čechovská

učební text

Uveřejněno:

ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. 1. vyd., Praha : Grada Publishing, 2002, ISBN 80-247-0211-8. 132 s.

Charakteristika dětské techniky kraul

- poloha víc šikmá než vodorovná, zpevněná (ale ne křečovitá), bez prohnutí v bedrech
- hlava v prodloužení trupu (mírně čelo z vody, mírně brada přitažená se toleruje)
- nohy se v zásadě pohybují nahoru a dolů, pohyb nohou je mírný, ale stačí podporovat polohu těla
- toleruje se pohyb v malém rozsahu i v rozsahu více směrem vzhůru — dítě cáká, ale nekrčí nohy příliš v kolenou
- paže se zanořují mírně pokrčené (dítěti dělá problémy propnutá paže, není „vytažená“ z ramene
- paže nezabírá zcela po esovité křivce, ale není daleko od podélné osy těla
- ruce se mohou dostávat do mírné pěstičky
- paže nedokončuje záběr zcela propnutá
- vytažení paže z vody probíhá mírně od těla
- paže se přenáší zcela napnutá (paže dělá boční oblouk)
- souhra paží je mírně rozložená, paže se dobíhají nebo je souhra paží téměř střídavá a paže se vůbec nedobíhají
- rožky v ramen je nenápadný nebo trochu výraznější
- dýchání je prováděno pouze na jednu stranu, nádech je delší

Při zdokonalování techniky se zaměřujeme na:

- » **příliš šikmou polohu těla, zdviženou hlavu**
- » **pedálový pohyb dolních končetin, krčení dolních končetin pod tělo**
- » **přílišné krčení v kolenou**
- » **malou uvolněnost v kotnících, přitažení nártů k bérům**
- » **zanoření paží v blízkosti hlavy nebo daleko od podélné osy**
- » **nízký loket při záběru**
- » **vytažení paže je daleko od těla, nebo při velkém pokrčení v lokti**
- » **přenos je od počátku veden rukou a předloktím nebo obloukem daleko od těla**
- » **nádech je proveden záklonem hlavy**
- » **nádech je zpožděný a probíhá současně s přenosem paže**
- » **paže se dobíhají v připázení**
- » **vyskytují se drobné nepravidelnosti v práci nohou**
- » **pohyby končetin jsou mírně krácené a zrychlené**

Usilujeme o:

- **pomalé a uvolněné pohyby**
- **klademe důraz na polohu těla se zvládnutím pohybu dolních končetin bez hrubých chyb**
- **neustálá poloha hlavy ve splývavé poloze**
- **krátký vdech a úplný prodloužený výdech do vody**
- **vnímání záběrových pohybů napnutými končetinami (pozor na nízký loket a pedálový pohyb dolních končetin)**