

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Technika znak – příklady často vyskytujících se chyb technickém provedení

Jitka Pokorná

učební text

Poloha

- 1) příliš šikmá
- 2) plochá
- 3) velké vysazení boků z linie těla
- 4) vychylování polohy těla na hladině v horizontálním směru
- 5) vychylování polohy těla na hladině ve vertikálním směru
- 6) hlava příliš zvednutá – předklon
- 7) hlava zanořená či zakloněná
- 8) pohyb do stran či ve vertikálním směru
- 9) bez rotace kolem podélné osy těla (nebo v malém rozsahu)

Činnost dolních končetin

- 1) pedálový pohyb – pohyb připomíná šlapání vody
- 2) nadměrné ohýbání v kolenním kloubu
- 3) pohyb nohou vychází z kolen
- 4) prvkové plavání DK téměř na místě
- 5) nadměrný rozsah pohybu

Činnost horních končetin

- 1) chybné provedení zasunutí paže do vody
- 2)časné zahájení vlastního záběrového pohybu
- 3) paže zabírá do hloubky – natažená,
- 4) paže zabírá podél hladiny natažená
- 5) při záběrovém pohybu dochází k protínání hladiny prsty
- 6) záběrový pohyb je ukončen před úrovní kyčlí nebo dále od těla
- 7) záběrový pohyb není důrazný
- 8) záběrový pohyb končí u hladiny – plavec zabírá polokruhové dráze
- 9) vytažení paže hřbetem ruky
- 10) nesprávné provedení přenosu – ovlivňování
- 11) chyby v souhře horních končetin

Souhra

- 1) dvouúderová nebo čtyřúderová souhra
- 2) absence protilehlé polohy paží