

**Zpracovala: Pokorná Jitka**  
**Katedra plaveckých sportů UK FTVS**

## ***Znaky dětské plavecké techniky – znak***

**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 znak**

- poloha spíše mírně šikmá - vliv kolísavému podsazení pánve, hrudník nad vodou
- hlava v prodloužení trupu, mírně přitažená brada nebo mírný záklon hlavy se toleruje
- nohy se v zásadě pohybují nahoru a dolů, pohyb není příliš účinný, ale dokáže podpořit polohu těla, nohy pracují jen pod vodou nebo příliš na hladině (kolena ale nejdou z vody)
- paže se zanořují mírně pokrčené nebo mírně od podélné osy těla, zanoření je rychlejší (jsou vidět vzduchové bubliny na dlaních nebo hřbetu rukou v průběhu záběru - zvýšení odporové síly)
- paže nezabírají po křivce ani příliš pod úroveň trupu
- ruce se mohou dostávat do mírné pěstičky
- paže nedokončuje záběr zcela napnutá
- paže se vytahuje v pozici mírně od těla
- paže se přenáší mírně pokrčená
- souhra paží je mírně rozložená, paže se dobíhají v připázení, mírné dobíhání se toleruje
- pohyby jsou mírně krácené a zrychlené, pozor nutné odstraňovat

### **Co opravujeme při plavání znakem:**

- » **poloha těla je příliš šikmá, pánev je vysazená, hlava předkloněná**
- » **nohy se příliš krčí v kolenou, kolena jdou z vody, pohyb je veden vzad**
- » **pohyb v kotnících není uvolněný, chodidla jsou ohnutá**
- » **paže se zanořují těsně u hlavy pokrčené nebo daleko od podélné osy, zanoření je rychlé, dítě strhává a táhne s sebou vzduchové bublinky**



- » paže zabírá příliš ohnutá v lokti, dítě "hrabe" nebo zabírá pod tělo,
- » hrudník se zdvihá z vody a zanořuje se
- » vytažení ruky je daleko od těla nebo záběr je příliš krácen (paže pokrčená)
- » přenos paže je pokrčenou paží
- » dítě zadržuje dech
- » paže se výrazně dobíhají v připážení
- » dítě se ve vodě kýve
- » nohy nepracují pravidelně

**Usilujeme o:**

- pomalé a uvolněné pohyby
- zvládnutí splývavé polohy těla s horními končetinami ve vzpažení
- pohyb nohou bez hrubých chyb
- polohu hlavy navozující uvolněné splývavé polohy
- záběr paží spíše napnutými končetinami (ze vzpažení přes upažení – zapažení do připážení s natočením v ramení ose k zabírající paži.

