

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

## ***Technika prsa – příklady často vyskytujících se chyb technickém provedení***

**Jitka Pokorná**

**učební text**

### **Poloha**

- 1) příliš plochá
- 2) velmi proměnlivá
- 3) stále šikmá (nízká poloha boků)

### **Činnost dolních končetin**

- 1) nesouměrnost
- 2) nesymetričnost
- 3) „šikmý střih“
- 4) záběr napnutou nohou (záběrová plocha nárt)
- 5) záběrové plochy představují chodidla
- 6) záběr veden příliš do stran do napnutých dolních končetin
- 7) úzký záběr (záběrový pohyb je veden pouze vzad)
- 8) ve fázi pokrčování končetin jsou vedena kolena pod břicho
- 9) ve fázi pokrčování končetin jsou vedena kolena vně (paty zůstávají u délkové osy)
- 10) záběrový pohyb je ukončen předčasně (nohy jsou od sebe vzdálené)
- 11) chybí fáze splývání

### **Činnost horních končetin**

- 1) záběr proveden nataženými končetinami pod hladinou do stran
- 2) záběr proveden nataženými končetinami pod tělo
- 3) záběr proveden za úroveň ramen
- 4) úzký záběr (velké pokrčení v lokti – převažuje pohyb vzad)
- 5) zastavení pohybu v úrovni hlavy po dokončení záběrové fáze
- 6) chybí fáze splývání
- 7) ramena zůstávají pod hladinou

## Dýchání

- 1) pozdní nádech
- 2) příliš včasný nádech (paže v úvodu fáze záběrové)
- 3) dlouhá doba nádechu
- 4) přílišný záklon hlavy při vdechu bez polohy ramen nad hladinou
- 5) výdech není proveden do vody

## Souhra:

- 1) kombinace předchozích chyb
- 2) činnost horních a dolních končetin je současná
- 3) činnost horních a dolních končetin se znatelně překrývá
- 4) chybí fáze splývání

