

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Značky dětské plavecké techniky – prsa

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 prsa

- poloha těla vodorovná až mírně šikmá, zpevněná, ale ne křečovitá, bez prohnutí, končetiny nebývají propnuté, ale nesmí být povolené
- hlava v prodloužení trupu (mírně čelo z vody, mírně brada přitažená se toleruje)
- dolní končetiny vykonávají pohyb souměrně, současně
- dochází k správnému nasazení chodidel před záběrovou fází
- záběr může být širší, nemusí být plný rozsah pohybu, dynamika pohybu je jen naznačená
- paže zabírají více u hladiny, rozsah může být větší, objevuje se i větší tlak směrem dolů, mírné pěstičky
- při souhře činnosti paží a dýchání se objevuje delší doba vdechu, mírně vyšší zdvih, pomalejší návrat do splývání, nesmí přerůst v chyby způsobující přerušování pohybu
- souhra se blíží současnému pohybu, krátké splývání, delší vdech, ale bez větších chyb v časování souhry

Co opravujeme při plavání prsou u dětí:

- » **příliš šikmou (klesají nohy) nebo křečovitou polohu těla**
- » **stále zdviženou hlavu, úplně špatně je křečovitě držení hlavy v záklonu**
- » **nohy se krčí pod břicho, hýždě se dostávají nad hladinu**
- » **nesouměrnosti v pohybech nohou (jedno koleno směřuje ven, druhé se krčí směrem dovnitř)**
- » **nesouměrnosti v nastavení chodidel**
- » **neúplné nastavení chodidel (malé přitažení nártů k bérům a neúplné**

vytočení prstů vně)

- » není proveden výdech do vody
- » absentuje fáze splývání
- » pohyby končetin jsou v malém rozsahu, rychlé (dítě „hrabe“)
- » pohyby končetin ve velkém rozsahu
- » kolena směřují do stran, paty dovnitř

Usilujeme o:

- pomalé pohyby s dlouhou fází splývání
- klademe důraz na správné polohy hlavy v průběhu pohybového cyklu horních končetin
- vyžadujeme úplný výdech do vody
- nutným požadavkem je souměr pohybů končetin
- u dolních končetin je důležité správné nastavení chodidel.

