

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

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

**Jitka Pokorná**

**učební text**

### **Poloha**

- 1) příliš plochá
- 2) velmi proměnlivá

### **Činnost dolních končetin (delfínové vlnění)**

- 1) přílišná flexe v kolenou
- 2) zastavení pohybu nohou u hladiny
- 3) malý rozsah pohybu kotníků ve vertikální rovině
- 4) záběr směřuje převážně vzad
- 5) vlnění je důsledkem pohybu hlavy ramen
- 6) souhlasný pohyb kotníků a ramen
- 7) zastavení pohybu v bederní páteři
- 8) velký pohyb ramen ve vertikální rovině
- 9) kulatá záda před záběrem dolních končetin – hledá oporu v ruku
- 10) nerovnoměrně rozložený záběr DK
- 11) nedostatečná dynamika extenze v kolenních kloubech
- 12) nadměrná frekvence záběrových pohybů (s malou efektivitou)
- 13) nedostatečná frekvence záběrových pohybů (s malou efektivitou)

### **Činnost horních končetin**

- 1) zasunutí paží v pozici ve vzpažení zevnitř
- 2) krátká přípravná fáze (plavec předčasně zahajuje záběrovou část)
- 3) dlouhé splývání
- 4) záběrový pohyb je veden po přímce
- 5) předčasné ukončení záběrového pohybu v oblasti břicha – paže znatelně pokrčené
- 6) zastavení pohybu ve fázi vytažení
- 7) přenos paží vodou
- 8) nízká poloha lokte při přenosu (ruka nad úrovní lokte)
- 9) nedokonalá koordinace pohybů horních končetin a dýchání

## Dýchání

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

**Souhra:** kombinace předchozích chyb

+další možné chyby viz technika kraul

