

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Technika znak – hodnotící škála

Jitka Pokorná

učební text

(jednoduchá hodnotící škála k posouzení plavecké techniky studentů tělesné výchovy a sportu na UK FTVS pro účely nácviku diagnostiky techniky studenty)

Provedení	ANO	NE
Poloha		
vodorovná, boky u hladiny		
hladina v úrovni uší		
znatelná rotace trupu		
Činnost horních končetin		
záběr pokrčenou končetinou		
dokončení záběrové fáze u boků		
při dokončení záběru ruka pod úrovní těla		
při dokončení záběru ruka dlaň směřuje ke dnu		
přenos nataženými pažemi		
přenos paží v úrovni ramen		
zasunutí paží v úrovni ramen		
Činnost dolních končetin		
pravidelná		
prsty nohou čeří hladinu		
kolena výrazněji neprotínají hladinu		
Poloha hlavy		
klidná, bez pohybu		
Souhra		
znatelná protilehlá pozice paží v souhře		