

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Technika kraul – 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		
hlava čelem proráží hladinu		
Činnost horních končetin		
znatelná přípravná fáze – paže ve vzpažení		
záběr pokrčenou končetinou (90-120° v lokti)		
vedení záběr. fáze pod tělo		
ukončení záb. fáze u kyčlí		
přenos pokrčenou končetinou		
při přenosu ruka níže než loket		
zasunutí mírně pokrčené paže v úrovni ramen		
Činnost dolních končetin		
pravidelná činnost		
činnost vychází z kyčlí		
nárty neprotínají hladinu		
Dýchání		
stranou		
obličejová část částečně zanořena		
zahájení nádechu v závěru záběr. fáze souhlasné paže		
Souhra		
šestiúderová - pravidelná		
bez dobíhání paží		