

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Technika motýlek – 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		
pravidelný pohyb těla po sínosoidě		
Činnost horních končetin		
pohyby současné, symetrické		
záběr horních končetin pokrčenými končetinami po křivce		
vedení záběrové fáze pod tělo		
ukončení záběrové fáze u kyčlí		
paže přenášené mírně pokrčené nebo natažené		
zanoření paží před tělem v úrovni ramen		
zanoření téměř natažených paží		
Činnost dolních končetin		
záběrové pohyby současné		
činnost pravidelná		
pohyb vychází z kyčlí		
nohy čeří hladinu (nárty však nejsou nad hladinou)		
Dýchání		
zahájení nádechu v závěru záběr. fáze paží		
v době nádechu brada těsně nad hladinou		
po nádechu se hlava předklání a zanořuje		
Souhra		
dvouúderová souhra		
1 záběr DK ve fázi přípravné – přechodné, 2 záběr DK na konci záběrové fáze		