

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Technika prsa – 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		
výrazná fáze splývání		
ve splývání poloha hlavy mezi pažemi		
Činnost horních končetin		
fáze splývání – paže ve vzpažení s výdrží		
záběrová fáze pokrčenými horními končetinami		
ukončení záběrové fáze v oblasti ramen		
přechod do přenosu (trčení) bez zastavení pohybu		
dynamický (silový) záběr horních končetin		
Činnost dolních končetin		
pohyby současné, symetrické		
při krčení dolních končetin kolena v šíři pánve		
v průběhu záběrové fáze vytočení nohou vně, nártý přitaženy k hleznu		
záběrová fáze vedena po oblouku vně, vzad do snožení		
Dýchání		
nádech při ukončení záběru horních končetin		
Souhra		
souhra v pořadí činnost paží s nádechem, činnost dolních končetin, splývání		