

Peslová Eva – učební text  
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

## ***Příklady plaveckých lekcí***

### **Zaměření:**

## ***Aqua-aerobik (aqua-jogging, aqua-power)***

Zpracovala: Pokorná Jitka (katedra plaveckých sportů UK FTVS)

**Cíl:** Rozvoj kloubní pohyblivosti, aerobní kapacity, působení na svalovou zdatnost, využití plaveckých pomůcek při cvičení

### **Kontrolní otázky:**

- 1) Je rozdíl mezi technikou běhu v hluboké vodě, proč je nutné došlapovat na patu při běhu v mělké vodě?
- 2) Jaký je rozdíl při provádění cvičení nataženou a pokrčenou končetinou?

### **Úvodní část:**

1)

Popis činnosti	
- 50 m libovolně rozplavat - 2x25 m libovolně se zrychlením, mezi 25 m 3 výdechy	
Organizace	plavání jednotlivě za sebou podle orientačních čar na dně - elipsa - podle počtu plaveckých drah, počtu účastníků
Časová dotace (dávkování)	4 min

2)

Popis činnosti	
- běh v řadě v držení za ruce - běh vysoko zvedat kolena - běh pozadu, paže pomáhají - skoky snožmo	
Organizace	na šíř bazénu (10 m), hloubka 1,5 m, ve vlnách
Časová dotace (dávkování)	3 min

3)

Popis činnosti	
- stoj rozkročný, upažit pokrčmo, ruce na ramena, bočné kroužky pažemi (malý rozsah) - stoj rozkročný, upažit, dlaně vpřed, bočné kroužky pažemi - stoj spojný, odrazem levé, pravá přednožením do stoje spojného, totéž druhá - přesakování pomyslného míče - stoj spojný, vzpažit, prohnutím se položit do splývavé polohy	
Organizace	volně v prostoru, hloubka 1,5 m
Časová dotace (dávkování)	3 min

## Hlavní část:

1)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- sed na nudli obkročmo, střídavě skrčovat a napínat pravou, levou a obě dolní končetiny</li> <li>- sed na nudli obkročmo, běh z místa stranou, paže pomáhají</li> <li>- stoj, pravou nohu skrčit, střed nudle pod chodidlo, přinožovat</li> <li>- stoj, pravou nohu skrčit, střed nudle pod koleno, levou zanožit</li> <li>- sed na nudli obkročmo, levou přednožit, pravou zanožit, výměny, paže udržují rovnováhu</li> <li>- stoj, levou nohu skrčit, střed nudle pod chodidlo, přinožovat</li> <li>- stoj, levou nohu skrčit, střed nudle pod koleno, pravou zanožit</li> </ul>	
Organizace	volně v prostoru, hloubka 1,5 m
Časová dotace (dávkování)	7 min
Pomůcky	plavecká nudle

2)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- sed, nudle pod kotníky, posun z místa vpřed, vzad</li> <li>- sed na nudli, ruce drží konce nudle, „houpačka“</li> <li>- sed na nudli, ruce drží konce nudle, střídavě předkopávat</li> <li>- sed, nudle pod kotníky, leh a zpět do sedu, paže po hladině z předpažení do upažení</li> <li>- nudle za zády, upažit, uchopit konce nudle, leh na pravý bok, běh (otáčet po hladině)</li> <li>- stoj, nudle za zády, konce spojené před tělem, snožmo odraz vlevo, vpravo</li> <li>- nudle za zády, upažit, uchopit konce nudle, leh na levý bok, běh (otáčet po hladině)</li> </ul>	
Organizace	volně v prostoru, hloubka 1,5 m
Časová dotace (dávkování)	7 min
Pomůcky	plavecká nudle

3)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- běh, kroužek v levé ruce, malé ležaté 8 v upažení poníž</li> <li>- stoj, kroužek okolo těla předávat z ruky do ruky</li> <li>- běh, kroužek v pravé ruce, malé ležaté 8 v upažení poníž</li> <li>- poskoky, kroužek předávat z ruky do ruky pod skrčenou přednožmo levou, pravou</li> </ul> <p>Dvojice čelem k sobě</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- běh, kroužek vodorovně (svisle) pod vodou, paže střídavě pokrčit a napnout, zrychlovat běh</li> <li>- poskoky střídmonož - napnuté dolní končetiny, kroužek vodorovně (svisle) pod vodou, otáčet, zrychlovat</li> </ul>	
Organizace	hloubka 1,5 m, volně v prostoru, dvojice
Časová dotace (dávkování)	7 min
Pomůcky	plavecké kroužky

4)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- nudle za zády, upažit, spojit konce nudle před tělem, běh</li> <li>- nudle za zády, upažit, uchopit konce nudle, leh na levý bok, běh pozpátku</li> <li>- nudle za zády, upažit, uchopit konce nudle, běh vysoko zvedat kolena, levou rukou se dotknout pravého kotníku a opačně</li> <li>- nudle za zády, upažit, uchopit konce nudle, leh na pravý bok, běh pozpátku</li> <li>- nudle za zády, upažit, uchopit konce nudle, běh, zapažením vzad spojit konce nudle a zpět upažit</li> <li>- předloktí položit na nudli, běh, vzpor</li> </ul>	
Organizace	volně v prostoru, hloubka 2,5 m
Časová dotace (dávkování)	8 min
Pomůcky	plavecká nudle

### Závěrečná část:

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vyplavání, na delší straně prsa - dlouhé splývání, na kratší straně kraul nebo znak (2x)</li> <li>- 3x výskok a následně vznášení, uvolnění</li> </ul>	
Organizace	plavání jednotlivě za sebou - elipsa - po obvodu bazénu volně v prostoru, hloubka 1,5 m
Časová dotace (dávkování)	5 min