

Smolík Petr – učební text  
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

***Příklady plaveckých lekcí***  
***Zaměření:***  
***Informace o šnorchlování***  
***- plavecké programy pro volný čas***

Zpracovala: Pokorná Jitka (katedra plaveckých sportů UK FTVS)

**Cíl:** Zvládnutí delfínového vlnění, základů šnorchlování a plavání pod vodní hladinou

**Kontrolní otázky:**

- 1) Odkud je veden pohyb dolních končetin při delfínovém vlnění?
- 2) Jaký je postup při nasazování ploutví, masky a šnorchlu pod vodní hladinou?

**Úvodní část:**

1)

Popis	
Rozplavání - souvislé plavání 100 m – střídání intenzity a plavecké techniky bez ploutví další činnost již s ploutvemi - 25 m kraulové nohy s deskou ve vzpažení - 25 m znakové nohy s deskou ve vzpažení - 25 m kraulové nohy se šnorchlem, paže podél těla, - 25 m kraulové nohy se šnorchlem paže ve vzpažení - plavecké dýchání	
Organizace	Plaveme na délku bazénu ve vlnách
Časová dotace (dávkování)	1 opakování, 8 min

Hlavní část:

1)

Popis činnosti	
Delfínové vlnění	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 25 m delfínové vlnění, paže v připažení (veškeré plavání je se šnorchem a maskou)</li> <li>- 25 m delfínové vlnění ve vzpažení</li> <li>- 25 m delfínové vlnění pod hladinou</li> </ul>	
Organizace	Plaveme na délku bazénu ve vlnách, opakujeme 3x
Časová dotace (dávkování)	10 min

2)

Popis činnosti	
Delfínové vlnění se zanořením	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 25 m delfínové vlnění ve vzpažení – na délku bazénu provedeme 2x delfínové zanoření a plaveme 5 m pod hladinou</li> </ul>	
Organizace	Plaveme na délku bazénu ve vlnách, opakujeme 3x
Časová dotace (dávkování)	5 min

3)

Popis činnosti	
- ploutve, masku a šnorchl vhodíme do hluboké části bazénu, zanořením na dno bazénu oblékáme postupně masku (vytlačíme z ní vodu), ploutve a šnorchl	
Organizace	Cvičíme v malých skupinách, které se střídají
Časová dotace (dávkování)	15 min, opakujeme 3x

**Závěrečná část:**

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m znak soupaž</li> <li>- Výdechy do hladiny</li> </ul>	
Organizace	7 min