

Felgrová Ivana – učební text  
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

## ***Příklady plaveckých lekcí***

**Zaměření:**

### ***Didaktika kraulové techniky, vhodná cvičení na suchu, cvičení ve vodě.***

Zpracovala: Pokorná Jitka (katedra plaveckých sportů UK FTVS)

**Cíl:** praktické seznámení se základy kraulové techniky

#### **Kontrolní otázky:**

- 1) Jaká je správná poloha těla plavce při plavání kraulových nohou ?
- 2) Popište pohyb hlavy při plavání kraulem s dýcháním. Vymezte, v kterém okamžiku pohybu paže dojde k nádechu a jaká je poloha hlavy při vydechování do vody.

#### **Úvodní část:**

1)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- běh na místě, paže běžecky</li> <li>- pro plavce = 4 délky bazénu prsa lehkou intenzitou (nebo znak), vždy po každé délce bazénu krátké přerušení 4-5 výdechů do vody</li> <li>- plavecké splývání odrazy od stěny na hladinu v poloze na prsou</li> <li>- odrazy do splývání v poloze znakové</li> <li>- při splývání změny polohy z prsou na znak a opačně, v poloze na prsou dlouhý nepřerušovaný výdech do vody (oči otevřené, zraková kontrola)</li> <li>- splývání odrazy od stěny bazénu, ale po zanoření, pozvolný výjezd k hladině</li> <li>- opakované výdechy do vody ve stoji</li> <li>- opakované výdechy do vody ve stoji u stěny bazénu, hluboký předklon, hrudník a hlava jsou v hladině, paže v zapažení, rukama se držíme za okraj bazénu nebo za žlábek, vytočením hlavy do strany, těsně na hladinou vody nádech, hned obličej do vody a výdech (při výdechu sledují dno bazénu)</li> <li>- totéž, ale jedna paže je ve vzpažení, žák se drží jen jednou rukou v zapažení. Při nádechu je dlouhá osa hlavy vodorovně, hlava se nenadzvedává a spánkem se dotýká natažené paže. Výměna paže a úchopu - nutno cvičit na obě strany</li> </ul>	
Organizace	hloubka 1,5 m, rozplavání (prsa nebo znak) na délku bazénu, opakování dovedností nejlépe na šířku bazénu a u stěny
Časová dotace (dávkování)	10 min

2)

Popis činnosti	
- 100 m lehce ale souvisle, prsa nebo znak podle vlastní volby	
Organizace	plavání jednotlivě za sebou podle orientačních čar na dně - elipsa - podle počtu plaveckých drah
Časová dotace (dávkování)	5 min

## Hlavní část:

1)

Popis činnosti	
<p>- <b>ukázka</b> správného provedení <b>práce DK</b> (dolní končetiny = kraulové nohy), velmi stručný komentář</p> <p>- v sedu na hraně vyvýšeného stupínku (blok bazénu), opřít dlaněmi za tělem, střídavý pohyb dolních končetin, „špičky“ nohou vytočeny k sobě, celé končetiny jsou natažené jen v hlezáních kloubech je uvolnění</p> <p>- stejné cvičení v sedu na okraji (hraně) bazénu, obě DK (dolní končetiny) jsou téměř celé ve vodě. Provádíme střídavý pohyb dolních končetin. Nohy se stále pohybují jen ve vodě, nikoliv nad hladinou</p> <p>- cvičíme kraulové nohy ve vodě v poloze na prsou, čelem ke stěně bazénu s oporem natažených paží o stěnu bazénu (v „praporu!“)</p> <p>- stejné cvičení se současným opakovaným nádechem nad hladinou, zakloněním hlavy, výdechem do vody položením obličeje do hladiny</p> <p>- kraulové nohy ve splývání (hlava položená) s výdechem-krátké úseky 5-8m</p> <p>- kraulové nohy s dýcháním, po nádechu vždy hlavu do vodorovné polohy, prodloužit plavání úseky 10m, 15-20m...</p> <p>- kraulové nohy s plaveckou deskou, uplavat 25m, opravujte techniku- <b>boky vysoko u hladiny</b>, uvolněné kotníky, pohyb končetiny vychází z kyčle.</p> <p>(Nejčastější chyby: „bicyklování, šlapání“).</p> <p>Na úspěšném zvládnutí pohybu DK závisí výsledná technika celé kraulové souhry.</p> <p>Jde o dlouhodobé zdokonalování, jak techniky, tak i kondičních předpokladů, jediná instruktážní lekce nestačí</p> <p>- relaxované plavání 50m prsa nebo znak</p>	
Organizace	Výuku je lépe provádět na šířku bazénu, 10-12m v závěru plavání DK a relaxace na délku v drahách
Časová dotace (dávkování)	12 min
Pomůcky	plavecké desky

2)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ukázka</b> současné <b>plavecké techniky kraulu</b> (dobrým plavcem)</li> <li>- ve stoji <b>na suchu</b>, 1paže vzpažená, druhá u těla, bočné kruhy vpřed, bez úklonů, hlava v naprosto klidné poloze</li> <li>- stejné kroužení-bočné v předklonu, bez pohybu hlavy, ale s přetáčením (krátké osy těla) spojnice ramen, ramena se pohybují souhlasně s paží</li> <li>- <b>ve vodě</b>-odrazit do splývání, začít pohyby DK, přidat 4-6 cyklů (bočný kruh) paží, bez nadechnutí a postavit se na dno, hlava je bez pohybů, klidná, vodorovně s hladinou, současný výdech, kontrola zrakem- sledujeme šikmo vpřed dno bazénu</li> <li>- ve stoji <b>na suchu</b>, předklon, jedna paže se dlaní opře o koleno, druhou provádíme pohybový cyklus: naznačujeme postupné zanoření prstů, ruky, předloktí...do hladiny v prodloužení hlavy, (loket je výš než ruka), následuje záběrová fáze, přenosová fáze...několikrát opakovat</li> <li>- totéž- druhou paží</li> <li>- stále <b>ve stoji</b> na suchu a předklonu, stejné cvičení postupně jednou, druhou paží s nádechem (vytočení hlavy) na konci záběru a zdůrazněním okamžitého návratu hlavy do klidné polohy (dlouhá osa hlavy rovnoběžně s hladinou)</li> <li>- celé cvičení <b>ve stoji na mělčině</b>, postupně obě paže</li> <li>- <b>ve vodě</b> uchopíme nataženou paží jednou rukou plaveckou desku uprostřed krátké strany, následuje odraz do splývání a kraulové kopy, obličej položený do vody, provádíme cyklus jedné paže, stejně, jako u cvičení ve stoji v předklonu na mělčině - cvičíme pouze 2-4 záběry, které je možné zvládnout bez dýchání (velmi krátké úseky)</li> <li>- totéž druhou paží</li> <li>- totéž s nádechem na konci záběru</li> <li>- cvičíme i záběry druhé paže s dýcháním na stranu pracující paže</li> <li>- zopakujeme plavání souhry kraul bez dýchání na krátkou vzdálenost ( 8-12m), při těchto pokusech zdůrazníme plynulost pohybů a zatím se nezaměříme na kvalitu záběru</li> <li>- první pokusy kraul-souhra s dýcháním na zvolenou stranu</li> <li>- první pokusy krátké vzdálenosti kraulové souhry s dýcháním i na stranu druhou</li> </ul>	
Organizace	plavání na šířku bazénu , cvičení na břehu a ve stoji na mělčině s výškou hladiny nad prsa (po prsa)
Časová dotace (dávkování)	12 min
Pomůcky	plavecké desky

### Závěrečná část:

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 m prsa s dlouhou fází splývání</li> <li>- 50 m libovolnou technikou, lehce (vhodný je znak)</li> </ul>	
Organizace	plavání jednotlivě za sebou podle orientačních čar na dně - elipsa - podle počtu plaveckých drah
Časová dotace (dávkování)	5 min