

Felgrová Ivana – učební text
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Příklady plaveckých lekcí

Zaměření:

Rozvoj kraulové techniky.

Zpracovala: Pokorná Jitka (katedra plaveckých sportů UK FTVS)

Cíl: zdokonalování kraulové techniky; plavecká cvičení,
plavání prvků (DK, HK)

Kontrolní otázky:

- 1) Jaké jsou možné varianty dýchání při plavání kraulem na vytrvalostních tratích ?
- 2) Jakou roli plní kraulové nohy při plavání kraulem?

Úvodní část:

1)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - poskoky snožmo vpřed, vzad - cval stranou - odrazy od dna z podřepu do splývání, - kotouly vpřed, vzad - splývání na hladině z odrazu od stěny 	
Organizace	na mělčině bazénu (10 m), hloubka 1,5 m, skupina hromadně
Časová dotace	3 min

2)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - 25m prsa s důrazem na výdech do vody - 25m prsa s důrazem na splývání - 25m prsa na co nejmenší počet záběrových cyklů - 25m intenzivně zvoleným plaveckým způsobem - opakované výdechy do vody až do zklidnění 	
Organizace	na délku bazénu ve vlnách (řadách)
Časová dotace (dávkování)	6 min

Hlavní část:

1)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - každé cvičení opakujeme 1- 2x, podle úspěšnosti provedení - 1 šířka bazénu (dále jen:š=šířka nebo krátká vzdálenost 10-12 m) cvičíme kraulové nohy ve splývání, hlava rozráží vodní hladinu temenem, pro nádech se hlava zakloní (ústa jsou těsně nad hladinou vody) a ihned se položí na vodu - 1 š kraulové nohy, paže napjaté ve vzpažení, hlava stále nad hladinou - 1 š kraulové nohy s plaveckou deskou (tu držíme uprostřed dlouhých stran) paže natažené, mohou být předloktím na desce - 2 š relaxace=volné plavání prsa nebo znak - 1 š kraulové nohy paže u těla, nádech vytočením hlavy do strany, (výdech dolů) nádechy cvičíme na obě strany vyváženě - 1 š kraulové nohy ve splývání na boku, spodní paže je ve vzpažení, hlava je spánkem položená na paži, druhá (horní) paže je v připažení - 1 š stejné cvičení i na druhém boku - 1 š kraulové nohy na pravém boku, levou paží přenos nad vodou do vzpažení, současně záběr pravou paží až do připažení a přetočení těla opět na bok - levý, následuje plavání DK na boku a stejnou technikou přetočení zpět na pravý bok...atd. - 2 š relaxovaného plavání zvolenou technikou 	
Organizace	plavání na šířku bazénu, podle počtu plavců v 1 nebo ve dvou vlnách
Časová dotace (dávkování)	12 min
Pomůcky	plavecká deska velká

2)

Popis činnosti	
každé cvičení opakujeme po krátké pauze 2x - 4x, podle okamžité úspěšnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - ve stoji na břehu, předklon trupu, imitujeme pohyby paží (bez dýchání) s výdržemi v krajních polohách, přenos paží je proveden s vysokým loktem a uvolněným předloktím,spojnice ramen se vyklání souhlasně s pohybem paží - 1 š kraul bez dýchání, výdrž, když se ruka zanoří do vody a druhá paže ukončuje záběr, vychýlení trupu na stranu paže připravující se k záběru, výměna paží (vysoký loket) a opět výdrž v krajní poloze - 1 š kraul s dýcháním, rytmicky, výdrž po 3. záběru a současně nádech. Plavec se nadechuje střídavě vlevo, vpravo (po třetím záběru) - 2 š relaxovaného plavání zvoleným plaveckým způsobem - 1 š celým kraulem s dýcháním v individuálním rytmu plavce- opakovat 	
Organizace	na šířku bazénu nebo na krátkou vzdálenost ve vlnách (řadách)
Časová dotace (dávkování)	10 min

3)

Popis činnosti	
2 x 25m kraulové nohy (plavání pouze dolními končetinami) s plaveckou deskou, hlava zdvižená nádechy i výdechy nad hladinou, mezi pětadvacítkami asi 1 min interval na vydýchání	
Organizace	ve vlnách, (řadách) nebo v drahách na délku bazénu
Časová dotace (dávkování)	6 min
Pomůcky	plavecká deska velká

Závěrečná část:

Popis činnosti	
- 50 m libovolně, doporučujeme znak nebo soupažný znak - 5 hlubokých výdechů do vody s výskokem a následně - vznášení v poloze na zádech, výdrž	
Organizace	plavání jednotlivě za sebou podle orientačních čar na dně - elipsa - podle počtu plaveckých drah
Časová dotace (dávkování)	5 min

