

Peslová Eva – učební text
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Příklady plaveckých lekcí

Zaměření:

Aqua- gymnastika - s využitím plaveckých dovedností a modifikovaných gymnastických cvičení

Zpracovala: Pokorná Jitka (katedra plaveckých sportů UK FTVS)

Cíl: Rozvoj kloubní pohyblivosti, posilování svalstva celého těla, rozvoj aerobní vytrvalosti

Kontrolní otázky:

- 1) Jaký význam má použití plaveckých pomůcek při cvičeních?
- 2) Jaká jsou úskalí při cvičení v kruhu?

Úvodní část:

1)

Popis činnosti	
- 50 m libovolnou technikou - 2x 25 m libovolnou technikou se stupňující se rychlostí, po doplávání 5 výdechů do vody	
Organizace	plavání jednotlivě za sebou podle orientačních čar na dně - elipsa - podle počtu plaveckých drah, počtu účastníků
Časová dotace (dávkování)	3 min

2)

Popis činnosti	
- běh na druhou stranu, vzpažit - cval stranou, upažit - běh vysoko skrčovat přednožmo, paže běžecky - běh vzad, paže pomáhají	
Organizace	na šír bazénu (10 m), hloubka 1,5 m, 2 řady (skupina ve vlnách)
Časová dotace (dávkování)	4 min

3)

Popis činnosti	
- stoj bokem u stěny, úklony vzpažit (obě strany) - čelem ke stěně, přidržovat se žlábkou, přednožit levou, opřít se chodidlem o stěnu, střídavě skrčovat a napínat přednoženou levou, totéž pravou - leh na zádech na hladině hlavou u stěny, přidržovat se rukama žlábkou, otáčet pánví střídavě vlevo a vpravo	
Organizace	u stěny na delších stranách bazénu na mělčině
Časová dotace (dávkování)	2 min

Hlavní část:

1)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - stoj bokem ke stěně, skrčit přednožmo levou povýš - švihem zanožit levou - opakovat 8x, totéž pravou - svis skrčmo čelem ke stěně, chodidla se opírají o stěnu, střídavě napínat a skrčovat nohy - čelem ke stěně, držení v „praporu“ u stěny, leh na prsou, kraulové nohy - držení v „praporu“ u stěny, leh na prsou, kraulové nohy s přetáčením z boku na bok - stoj bokem u stěny - unožit švihem levou - opakovat 8x, totéž pravou - stoj bokem u stěny - 2x unožit švihem levou - přinožit - úklon vpravo, vzpažit levou a 2 hmitý úklonmo, opakovat 8x, totéž pravou 	
Organizace	u stěny na delších stranách bazénu
Časová dotace (dávkování)	8 min

2)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - stoj rozkročný, upažit poníž, tlesknout před tělem, za tělem - stoj rozkročný, pokrčit předpažmo dolů, předloktí dovnitř, „mlýnek“ rukama - stoj rozkročný, vedeným pohybem upažit pravou - dlaň vztyčena, hlava sleduje ruku, totéž levou paží - stoj rozkročný, předpažit připažením zapažit a zpět (paži neatáčet) - stoj spojný, skrčit předpažmo, opakované skoky odrazem snožmo, při výskoku skrčit zapažmo - v sedu přesun z místa 4 záběry pažemi (za zády, doprava, za nohama, doleva) - možno využít plavecké desky - sed, mezi kotníky) 	
Organizace	volně v prostoru - rozestupy, hloubka 1,5 m
Časová dotace (dávkování)	8 min

3)

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - stoj rozkročný, ze skrčení připažmo připažit - ruce položené na desce, (stlačujeme desku pod vodu) - stoj spojný, deska v předpažení poníž (pod hladinou), poskok se skrčením přednožmo vně od desky, střídavě levou, pravou - leh na zádech, upažit - ruce položené na deskách, roznožit, snožit, pokrčit přednožmo dovnitř pravou, levou 	
Organizace	volně v prostoru - rozestupy, hloubka 1,5 m
Časová dotace (dávkování)	6 min (po minutě střídát cvičení)
Pomůcky	plavecké desky malé

4)

Popis činnosti	
<p>Cvičenci v kruhu čelem dovnitř se drží za ruce</p> <ul style="list-style-type: none"> - běh po kruhu vpravo, vlevo - cval vpravo, vlevo - cval stranou, na pokyn co nejrychleji do středu kruhu a zpět, pokračovat v cvalu stranou na druhou stranu <p>Cvičenci v kruhu bokem dovnitř</p> <ul style="list-style-type: none"> - běh po obvodu vpřed se zrychlováním, na povel čelem vzad - běh proti proudu, paže pomáhají - skoky snožmo po kruhu vpravo - každý 4 vysoko, vlevo - běh vzad na povel čelem vzad - běh proti proudu, paže pomáhají 	
Organizace	kruhy o počtu 8 osob, hloubka 1,5 m
Časová dotace (dávkování)	7 min

Závěrečná část:

Popis činnosti	
<ul style="list-style-type: none"> - 50 m libovolně - 3 hluboké výdechy do vody (nosem, ústy a společně nose i ústy) - 25 m libovolně na zádech - vznášení v poloze na zádech s výdrží - 50 m prsa dlouhé splývání 	
Organizace	elipsa - plavání jednotlivě za sebou podle orientačních čar na dně - podle počtu plaveckých drah, počtu účastníků
Časová dotace (dávkování)	5 min