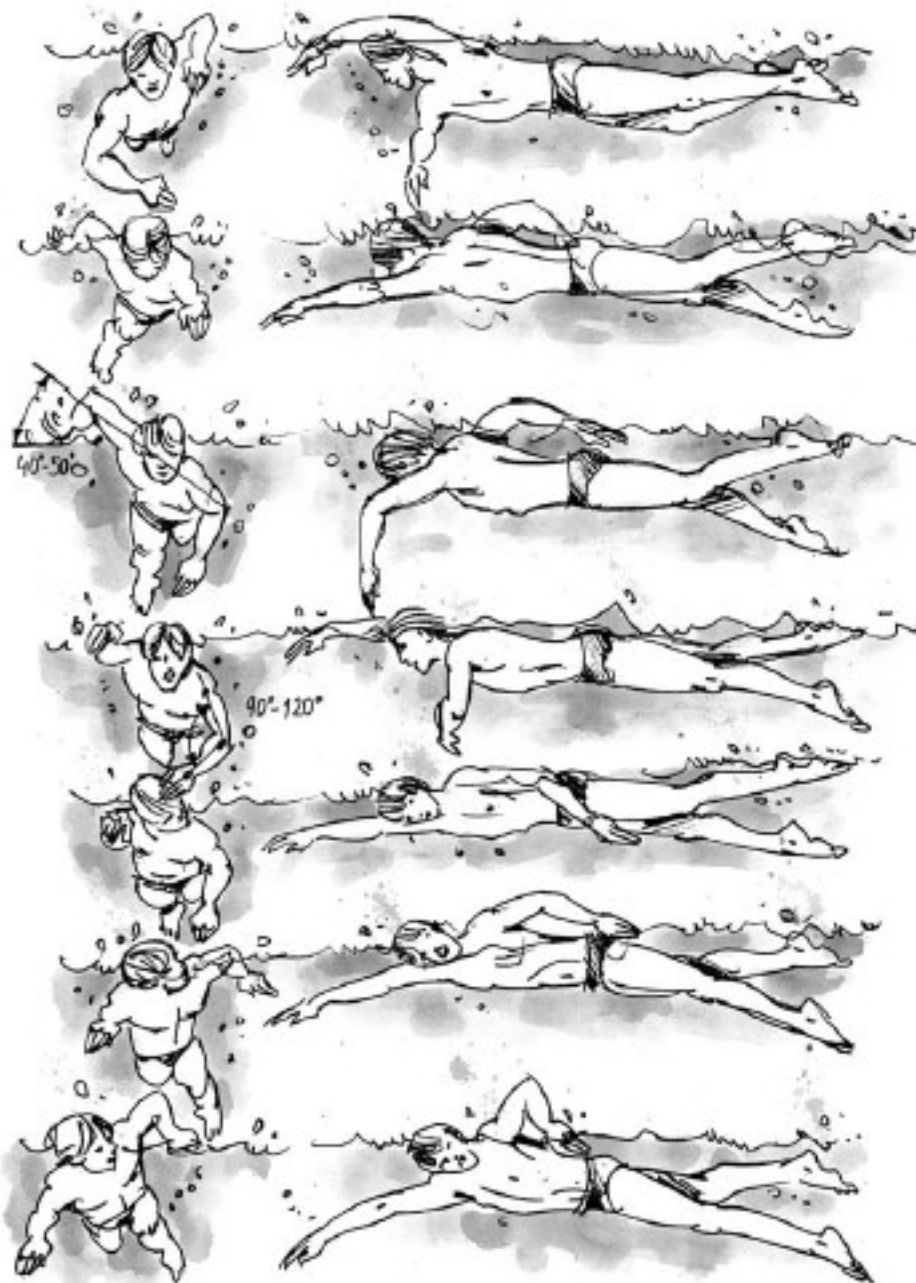


KRAUL

NÁCVIK – DĚTI

KINOGRAM



POLOHA TĚLA

- splývavá poloha (vytažení) na hladině, aby odpor při pohybu vpřed byl co nejmenší
- mírně šikmá poloha (ramena a horní část zad jsou částečně nad hladinou)
- hlava ponořená, nad vodu pouze pro nádech, který se provádí otočením hlavy do strany těsně nad vodou (bez přizvednutí)
- rozkyv těla kolem podélné osy usnadňuje přenos HK i usnadňuje nádech

Nácvik – poloha těla

- ukázka na suchu i ve vodě, pozorování, slovní komentář
- floating vč. obměn a změn poloh
- nácvik odrazu do splývání na prsou a na zádech
- splývání s různou polohou paží (obě vpředu, jedna vpředu, druhá u těla a naopak)
- splývání na boku (=rovnováha, zpevnění těla)
- využití plavecké desky (odraz do splývání), různé polohy těla
- s výdechem do vody! Hlava je kormidlo
- správná hydrodynamická poloha je základ!
- NEJČASTĚJŠÍ CHYBY: hlava je při vdechu v záklonu (tělo jde ke dnu) nebo při výdechu v předklonu (boky se dostávají na hladinu)

Pohyby dolních končetin

- střídavé vlnivé kmitání v rozsahu ca 50 cm (záleží na výšce a somatotypu plavce)
- špičky natažené a směřují k sobě (paty od sebe, nastavuju nárt na plocho k vodě pro co nejlepší odraz)
- pohyb vychází z kyčelního kloubu, kolenní kloub není v pohybu aktivní, hlezenní kloub je pohyb v maximálním rozsahu (uvolněné kotníky)
- svalové úsilí při pohybu dolů
- činnost DK má především stabilizační a vyrovnávací funkci

Nácvik - nohy

- ukázka, pozorování, vysvětlení
- nácvik na suchu (leh na břicho na bloku nebo i na zemi)
- v sedě (v záklonu) na okraji bazénu (tupý úhel mezi trupem a stehny)
- u žlábků v poloze na prsou (paty se dostávají k hladině, chodilo nesmí být nad hladinou)
- odrazy do splývání s přidáním kopání (s deskou i bez)
- kraulové nohy bez desky na prsou, na boku
- střídání intenzity kopání
- zkraje může být hlava nad vodou, ale doporučuji současně zakomponovat výdech do vody a plavecké dýchání – drtivá většina dětí to zvládne velmi rychle
- **NEJČASTĚJŠÍ CHYBY:** krčení nohou v kolenou, šlapání vody (jako na kole), snad odtlačit vodu vzad a ne dolů, fajfky, každá noha kope jinak – kulhání (tyto chyby nacvičujeme na suchu a u okraje bazénu, vhodná je pomoc – nastavení chodidel a rozsahu pohybu. Uvolnit kotníky!

Pohyby horních končetin

- vytváří rozhodující hnací sílu
- střídavý pohyb po uzavřené křivce, uvolněný přenos, silný záběr pod vodou
- zanoření do vody v pořadí: ruka, předloktí, loket, rameno
- vyhmátnutí záběru, ruka pevná, ale uvolněná 😊
- pohyb pokračuje dolů a vzad, paže se ohýbá v lokti (vysoký loket), ve druhé polovině záběru se paže v lokti zase natahuje
- záběr končí, když ruka dosáhne úplného natažení
- paže se mírně dobíhají do předpažení

Nácvik - paže

- ukázka, pozorování, vysvětlení
- pohyb na suchu nebo na mělčině
- záběry u žlábků (zakomponovat rovnou dýchání)
- dobíhačka s deskou i bez
- paže s piškotem
- přidání DK
- plavání K no na boku se střídáním levý/pravý a přenosem paže vrchem
- NEJČASTĚJŠÍ CHYBY: pokrčená paže – zkrácený záběr na vstupu do vody/na výstupu z vody, „propichování“ vody loktem, příliš pokrčená/natažená paže při záběru, záběr přes osu: chyby odstraňujeme technickým cvičením (dobíhačka, cvrnkačka, semafor, z boku na bok, prsty po hladině...)

Dýchání a souhra

- rychlý, krátký a intenzivní vdech v krátké mezizáběrové přestávce, a postupný a úplný výdech nosem i ústy v průběhu záběrových fází a přenosu
- rytmus je individuální – učí se na tři, záleží na kapacitě a schopnostech plavce (na délce plavané trati), důležité je, aby uměli nadechovat na obě strany
- vdech se prování pootočením hlavy k rameni v okamžiku, kdy paže na stejné straně dokončila záběr (tělo je na boku) a druhá paže „sahá“ pro záběr
- v nádechu pomáhá důl vlny, která vzniká před hlavou

Nácvik - dýchání

- ukázka, vysvětlení, cvičení na suchu (sloup 😊) v předklonu
- nácvik s deskou – dobíhačka
- nácvik bez desky – dobíhačka, plavání z boku na bok
- kraulové nohy na boku
- dýchání na jednu stranu (poté vystřídat strany)
- nádech musí být co nejefektivnější
- NEJČASTĚJŠÍ CHYBY: neúplný výdech, dlouhý vdech, špatné načasování, záklon hlavy, zvednutí hlavy, při vdechu přestanu kopat, dobíhačka v připažení/ve vzpažení