

## Plavecká ABCD - Kraul

**Řazení cvičení** – u A.B.C. jsou první čtyři cvičení dobíhaná (záběr a přenos provádí jedna paže, druhá je v poloze buď ve vzpažení nebo v připažení); u K je snazší dobíhat ve vzpažení, proto cvičení 1. a 2. dobíháme ve vzpažení (začínáme jednodušším), a 3. a 4. dobíháme v připažení; cvičení 5. a 6. je „rozbíhané“ střídavé současné (jedna ve vzpažení, druhá v připažení).

**Nádech** – při A.B.C. vždy ve fázi dokončení 3. záběru s rotací do strany bez záklonu hlavy (práce s dechem, posilování symetrie a schopnosti dýchat na obě strany). Pokud plavec nezvládá nádech do strany ani s dopomocí instruktora (zaklání hlavu, otáčí hlavu v nesprávný moment), provádíme 3 opakování na jeden nádech a nadechujeme s dopomocí instruktora základním způsobem na břicho s hlavou v záklonu s podporou za lokty. Postupně se učíme vytáčet hlavu do strany bez nádechu ve správný moment a bez záklonu.

**Rotace kolem podélné osy** – zásadní prvek správného provedení nádechu a celého plaveckého způsobu kraul. Postupně se všemi plavci k dobré rotaci u všech cvičení ABCD směřujeme. Rotace a nádech se nejvíce propojují při K-D., kdy se nádech provádí během rotace o 180° nebo 360° při kopání v různých pozicích paží, aniž by došlo k vychýlení z podélné osy.

**Záběr** – vždy spojuje nejuzdálenější možný bod dosažitelný vzpažením pomocí správné rotace a nejuzdálenější možný bod dosažitelný připažením pomocí správné rotace. Kvalitní záběr je určující pro délku plaveckého kroku, což je zásadní parametr ovlivňující rychlost a kvalitu plavání. Kvalitní záběr je možný pouze s co nejlepší oporou paže o vodu charakterizovanou tzv. vysokým loktem (vysoký loket je termín označující správnou pozici lokte při záběru, nikoliv při přenosu). Vysoký loket neznačí výšku lokte nad či pod hladinou, ale pozici, kdy paže nepropadne do pozice věčka protínajícího vodu bez efektu, ale drží paži v pozici „lezu na oválný kámen“.

**Kopání** – všechny kopající plavce učíme A.B.C. verzi bez kopu i s kopem. Schopnost udržet nohy u sebe s kotníky nalepenými na sebe je základním předpokladem správného kopu. Dokud plavec nedokáže udržet nohy u sebe propnuté, nemůže být schopen správně zapojit svalstvo nohou při kopu. Statické propnuté nohy kladou také vyšší nároky na správné provedení rotace a plavec tudíž dělá rychlejší pokroky ve zvládnutí plaveckého způsobu, než kdyby „zběsile“ nekoordinovaně kopal. Pro rychlejší nácvik udržení nohou bez kopu ve správné pozici používáme pro fixaci a omezení mimovolných pohybů Watsu pásky. Po zvládnutí statického držení napnutých nohou s kotníky nalepenými na sebe přecházíme k variantě A.B.C. s kopem. Provádí všichni se schopností kopat a udržet kop celou nohou nahoru dolů.

K.D. 1.-6. je čisté kopání. Při kopání jsou paže v šesti různých pozicích, které umocňují provádění kopu ve správném postavení, ve správném řetězci, v ose, celou dolní končetinou nahoru dolů.

**Separátní práce horních a dolních končetin** je zásadou při nácviku cvičení u plavců, kteří ještě nemají osvojený správný kop a nejsou schopni koordinovaně sladit práci horní a dolní části a spojit ji ve středu těla prací v ose.

### B. přenos pod vodou s minimálním odporem (sbaleně)

K-B.1. sbalený jednostranný 3 x pravá 3 x levá dobíhaný **ve vzpažení**

K-B.2. sbalený střídavý dobíhaný **ve vzpažení**

K-B.3. sbalený jednostranný 3 x pravá 3 x levá dobíhaný **v připažení**

K-B.4. sbalený střídavý dobíhaný **v připažení**

K-B.5. sbalený střídavý **současný** s výdrží jedna ve vzpažení druhá v připažení

K-B.6. sbalený střídavý **současný** vysoká frekvence maximální rozsah bez výdrže

**Přenos** u všech K-B.1.-6. cvičení probíhá vždy pod vodou co nejmenším odporem „sbaleně“ tzn. ruka, která dokončí záběr do maximálního bodu v připažení (dlaň v plavecké záběrové pozici tzn. palec u stehna, ne v gymnastickém připažení) se balí pod tělo dlaní proti trupu a „nese polívku“ pod obličej, aniž by loket protnul hladinu (loket se schovává pod trup), pod obličejem se dlaň otáčí a směřuje do vzpažení v plavecké poloze dlaní ke dnu.

**Materiály vznikly za podpory:**



Fakulta  
tělesné kultury  
Univerzita Palackého  
v Olomouci

