

## 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 připážení); u K je snazší dobíhat ve vzpažení, proto cvičení 1. a 2. dobíháme ve vzpažení (začínáme jednodušším), a 3. a 4. dobíháme v připážení; cvičení 5. a 6. je „rozbíhané“ střídavé současné (jedna ve vzpažení, druhá v připážení).

**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 nejvzdálenější možný bod dosažitelný vzpažením pomocí správné rotace a nejvzdálenější možný bod dosažitelný připážením 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.

### C. přenos nad hladinou

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

K-C.2. střídavý dobíhaný **ve vzpažení**

K-C.3. jednostranný 3 x pravá 3 x levá dobíhaný **v připážení**

K-C.4. střídavý dobíhaný **v připážení**

K-C.5. střídavý **současný** s výdrží v krajní poloze

K-C.6. větrný mlýn ve frekvenci s přenosem nataženými pažemi

**Záběr** je vždy dokončen dynamicky zrychlením v závěrečné části dokončení záběru. Rozloženě s výdrží ve fázi úplného dokončení záběru je možné provádět jako variaci a nácvik schopnosti výdrže v rotaci a přenosu ve ztížené pozici z mrtvého bodu.

**Přenos** zahajujeme vždy po maximálním dotažení záběru do zcela propnuté paže, v rámci primární koncentrace na super kvalitní dokončení záběru instruujeme plavce, aby přenášel nataženou paži (instrukce přenosu pokrčenou paží s ostrým loktem vede u plavců většinou ke snížení koncentrace na dokončení záběru, myšlenkově předbíhají a paže je přenášena z pozice nedokončeného záběru).

---

**Materiály vznikly za podpory:**



Fakulta  
tělesné kultury  
Univerzita Palackého  
v Olomouci

