

## 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 nejvzdálenější možný bod dosažitelný vzpažením pomocí správné rotace a nejvzdálenější 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.

### D. kopání v šesti pozicích paží

K-D.1. vzpažení splývavá poloha

K-D.2. vzpažení rovnoběžně ruce se nedotýkají

K-D.3. ruce v týl lokty ve frontální rovině od lokte k lokti 180°

K-D.4. předloktí zkřížené v týl ruce drží jedna druhou

K-D.5. vzpažení prsty propletené dlaně proti směru jízdy

K-D.6. kop pravý bok pravá paže vzpažená levá v zapažení „za zadkem“ lehce scull a analogicky levý bok

**Kop** vždy celou nohou z pánve, pánev a hrudník protlačit dopředu, hlava mírný záklon, vše v ose.

**Nádech rotací** s nezměněnou pozicí paží, provést rotaci kolem podélné osy celý tělem, zdůraznit záklon hlavy a celé prohnutí trupu, neuhnout z osy, nevysadit zadek, nepomáhat si rukama, provést čistou rotaci kolem osy s „tanečním“ záklonem a udržením postury, NEŠLAPAT NA KOLE!. Jde o efektivní nácvik nádechu a představování svalových řetězců se silným efektem kompenzujícím dysbalance, vyrovnávacím a posilujícím oslabené části těla např. při hemiparéze. Při K-D.6. si plavec pomáhá lehkým scullingem.

---

**Materiály vznikly za podpory:**



Fakulta  
tělesné kultury  
Univerzita Palackého  
v Olomouci

