

## S. Sculling v šesti záběrových pozicích

S-D.1. splývavá poloha vysoký loket dlaně ke dnu

S-D.2. předloktí 45°

S-D.3. předloktí 90°

S-D.4. předloktí 135°

S-D.5. připažení dlaně k hladině

S-D.6. scullingem „prokreslit“ celý záběr od vzpažení do připažení

**Sculling** – cvičení rozvíjející schopnost maximálně využít záběrovou plochu. Nikdy nepracujeme izolovaně pouze zápěstím, ruka (dlaň a prsty) pracuje vždy v pevném spojení s předloktím ze strany na stranu, přičemž odpor vody sám o sobě působí na průběh pohybu osmičkového charakteru (obdobně jako pohyb křídel ptáka při letu, pohyb ploutví rejnoka manta apod.). Snaha o vykreslení osmičky vede většinou k nesprávnému oddělení pohybu v zápěstí a separátnímu pohybu ruky ala flamengo. Sculling není flamengo, ale silově náročný pohyb celým předloktím s pevnou oporou v lokti a nadloktí, využívající odpor vody k pohybu vpřed, aniž by se předloktí pohybovalo zepředu dozadu, jde pouze ze strany na stranu a osmička se vytváří „mimoděk“ a má svůj jasný střed a dvě „bříška“. Nejlépe lze osmičku kreslit ve středové fázi 90°, kdy jsou nadloktí a loket pevně fixovány a jednoznačně se pohybuje pouze předloktí. V pozicích vzpažení a připažení se více jedná o pohyb celé paže. Velmi jemnou nuancí proveditelnou správně pouze vyspělými plavci je vysoký loket. Jde o klíčový prvek pro kvalitu záběru, s pokleslým loktem nelze kvalitní záběr provést. Loket je nutné v každé ze šesti pozic tlačit neustále „před“ ruku, nenechat jej propadnout. Sculling provádíme primárně na břicho oběma pažemi současně, s pokročilými plavci lze provádět i na zádech (zde lze uplatnit modifikace pro velmi pokročilé plavce např. s rukama ve vzpažení nohama napřed). Sculling na břicho provádíme buď s hlavou ponořenou ve vodě, s dlouhou výdrží a nádechem pouze v případě potřeby záklonem hlavy, aniž by se přerušil sculling (případně s prsového záběrem nebo s dopomocí instruktora u začínajících plavců nebo plavců vyžadujících dlouhodobou asistenci). Tato varianta slouží současně jako dechové cvičení a lze u ní lépe vizuálně kontrolovat průběh pohybu osmiček. Druhá základní varianta je náročnější silově, je pro pokročilé plavce a sculling se provádí v permanentním záklonu, kdy je obličej celou dobu nad vodou. Jde o intenzivní posilování, a to nejen svalstva paží přímo provádějícího osmičky, ale i zádového svalstva a celkově svalstva trupu. Kopající mohou sculling provádět bez kopu (nohy držet pevně u sebe, což je též posilující jak na dolní končetiny, tak na trup) nebo s kopem, což je koordinačně a též silově náročné.

---

### Materiály vznikly za podpory:



Fakulta  
tělesné kultury  
Univerzita Palackého  
v Olomouci

