

## Plavecká ABCD - Znak

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

**Nádech** – při znaku není třeba cvičit nádech specificky jako např. u kraulu, ale přesto se plavec i při znaku musí učit správně dýchat a zejména při výuce začátečníka je třeba učit plavce vnímat, jak zásadní vliv mají na polohu ve vodě vydechnuté nebo naopak nadechnuté plíce.

**Rotace kolem podélné osy** – zásadní prvek správného provedení záběru a celého plaveckého způsobu znak. Postupně se všemi plavci k dobré rotaci u všech cvičení ABCD směřujeme. Rotaci lze kvalitně trénovat i při Z-D.1.-6. nácvikem kopu ve vytočení do 90° 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). I když je při znakovém záběru loket nízko, přesto je při správném provedení v pozici „vysokého lokte“. Vysoký loket totiž neoznačuje výšku či hloubku ve vodě, ale nepropadnutí lokte do pozice, kdy bez efektu prochází vodou. Vysoký loket drží paži v pozici „lezu na oválný kámen“ a prsty, dlaní a loktem se opírá o šutrák.

**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

Z-D.1. vzpažení splývavá poloha

Z-D.2. vzpažení bicepsy na uších rovnoběžně ruce se nedotýkají

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

Z-D.4. předloktí zkřížené v týl ruce drží

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

Z-D.6. pravý bok pravá paže vzpažená levá v zapažení „za zadkem“ lehce scull

**Kop** vždy celou nohou z pánve, pánev a hrudník protlačit vpřed (vzhůru), hlava mírný záklon, vše v ose.

**Rotace** s nezměněnou pozicí paží a hrudníku, rotace pouze v bederní páteři (torze), stále v prohnutí, neuhnout z osy, nevysadit zadek, nepomáhat si rukama, udržet posturu, NEŠLAPAT NA KOLE!. Jde o efektivní posilování trupu a přestavování svalových řetězců se silným efektem kompenzujícím dysbalance, vyrovnávacím a posilujícím oslabené části těla např. při hemiparéze.

---

### Materiály vznikly za podpory:



Fakulta  
tělesné kultury  
Univerzita Palackého  
v Olomouci

