

## Plavecká atletika nohy ATLn 1.-6.

Soubor cvičení na nohy ala běžecká abeceda pro vodní prostředí. Cvičení určené plavcům, kteří plavou výhradně nebo převážně nohama. Lze zařazovat v úvodní části rozplavání jako kvalitní rozcvičení případně alternativu k GYM. Lze také zařadit do závěrečné části vyplavání jako kvalitní vyplavení únavy z tréninku.

### ATLn 1. Skipink předklon – běh ve vodě v předklonu

Plavec je v mírném předklonu v pozici běžícího atleta, levá paže v předpažení, pravá noha koleno přitažené k hrudníku, střídáme pozici paží a nohou, paže dělá plavecký záběrový pohyb, z maximálního předpažení zabírá scullingovým způsobem do co nejzazšího zapažení. Noha se vždy snaží kolenem a stehnem přiblížit co nejvíc k hrudníku, zatímco druhá je co nejvíc propnutá v zanožení.

### ATLn 2. Zakopávání – paty kopou do hýždí

Plavec je v mírném předklonu v pozici běžícího atleta, paže zabírají prsové nebo scullingem, střídavým zakopáváním se snaží plavec přiblížit patu co nejvíce hýždím.

### ATLn 3. Skipink vzpřímeně – běh ve vodě kolena co nejvýš

Plavec stojí ve vodě, nohy se nedotýkají dna, střídavě pravé a levé koleno přednožit skrčeně povýš, ostré koleno, paže a ruce stabilizují a provádí sculling. V případě mělkého bazénu lze provádět v „běhu“ po dně.

### ATLn 4. Koleso – vodní šlapadlo

Poloha vzpřímeně, koleno do skipingu, holeň trčit kolmo k trupu rovnoběžně s hladinou vpřed a zpět do výchozí pozice, střídavě pravá levá a šlapeme na vodním kole vpřed.

### ATLn 5. Cval stranou – pólistický prsový kop

Plavec je bokem po směru pohybu, ruce provádí sculling případně v těžší variantě jsou nad hladinou v pólistické obranné pozici. Střídavý prsový kop pravá levá s posunem vpřed. Kdo nemůže provádět prsový kop, alternuje kraulový kop na místě se scullingem a s rukama nad hladinou.

### ATLn 6. Překračování – nůžkový střih

Vleže na zádech střídavě pravá noha přes levou co nejdál, ruce v upažení dlaněmi ke dnu stabilizují scullingem, pravá noha je ve fajce (extenze), levá v baletní špičce (flexi). Provádíme výměnu alespoň 5x na každou stranu.

---

### Materiály vznikly za podpory:



Fakulta  
tělesné kultury  
Univerzita Palackého  
v Olomouci

