

Plavecká atletika paže ATLP 1.-6.

Soubor cvičení na paže ala vrhačské rozcvičení. Cvičení určené plavcům, kteří plavou výhradně nebo převážně pažemi. 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. Soubor cvičení na paže, na rozpohybování kloubů ve všech směrech pomocí extrémně jiných průběhů pohybu než při správném plaveckém záběru. Kontrastní průběh jednotlivých pohybů rozvíjí cit pro vodu a vědomí správného průběhu záběru.

ATLP 1. Kareta břicho – kraulový záběr stranou

Výchozí pozice splývavá poloha na břicho, natažená paže zabírá rovnoběžně s hladinou zcela stranou, pro záběr si plavec sahá co nejdál, při záběru je paže natažená, záběr je veden těsně pod hladinou co nejdál od těla až do dokončení ke stehnu, přenos vzduchem, střídavě zabírá pravá a levá paže. Lze provádět střídavě současně i ve variantě střídavě dobíhaně ve vzpažení.

ATLP 2. Stěrač břicho – kraulový záběr dovnitř

Natažená paže zabírá rovnoběžně s hladinou zcela dovnitř pod trupem, pro záběr si plavec sahá co nejdál, při záběru je paže natažená, záběr je veden těsně pod trupem (biceps se dotýká hrudníku) až do dokončení ke stehnu, přenos vzduchem, střídavě zabírá pravá a levá paže. Lze provádět střídavě současně i ve variantě střídavě dobíhaně ve vzpažení. Jde tedy o totožné cvičení jako 1. ale prováděné nikoliv ven, ale směrem dovnitř.

ATLP 3. Kareta záda – znakový záběr stranou

Výchozí pozice splývavá poloha na zádech, natažená paže zabírá rovnoběžně s hladinou zcela stranou, pro záběr si plavec sahá co nejdál, při záběru je paže natažená, záběr je veden těsně pod hladinou co nejdál od těla až do dokončení ke stehnu, přenos vzduchem propnutou paží, střídavě zabírá pravá a levá paže. Lze provádět střídavě současně i ve variantě střídavě dobíhaně ve vzpažení.

ATLP 4. Větrný mlýn záda – znakový záběr nataženou paží

Výchozí pozice splývavá poloha na zádech, natažená paže zabírá zcela propnutá směrem dolů ke dnu, neohýbá se, nesnaží se udělat kvalitní znakový záběr, naopak všechny klouby jsou extrémně fixovány a paže zabírají jako pevné lopaty větrného mlýna, které se nemohou ohnout a vytvarovat. Pro záběr si plavec sahá co nejdál, paže je přenášena propnutá vzduchem, natažená paže dotáhne záběr co nejdál až ke stehnu, ve středové fázi záběru se plavec snaží být prsty co nejbližší dnu. Lze provádět střídavě současně i ve variantě střídavě dobíhaně ve vzpažení.

ATLP 5. Poloviční stěrač břicho – kraulový záběr ohnutou paží v lokti dovnitř

Výchozí pozice splývavá poloha na břicho, z natažené paže ve vzpažení přejdeme do skrčení v lokti a provádíme záběr co nejtěsněji pod trupem zcela skrčeně, takže palec a předloktí hladí obličej a hrudník, prochází s co nejmenším záběrovým efektem těsně pod trupem až do natažení v krajní pozici dotážení záběru u stehna, přenos vzduchem kraulově, střídavě zabírá pravá a levá paže. Lze provádět střídavě současně i ve variantě střídavě dobíhaně ve vzpažení. Jde tedy o obdobný průběh jako u cvičení 2., ale prováděné skrčeně.

ATLP 6. Poloviční stěrač záda – znakový záběr ohnutou paží v lokti podél těla

Výchozí pozice splývavá poloha na zádech, ze vzpažení zabíráme skrčeně podél těla s co nejmenším záběrovým efektem, kdy palec prochází po celé délce záběru s dotekem hlavy, krku, hrudníku, trupu až ke stehnu. Přenos provádíme propnutou paží vzduchem klasicky znakařsky, střídavě zabírá pravá a levá paže. Lze provádět střídavě současně i ve variantě střídavě dobíhaně ve vzpažení.

Materiály vznikly za podpory:



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci

