

UKÁZKOVÁ HODINA – Zvládání chtěných a nechtěných longitudinálních rotací

výchozí úroveň plavců

- vstup – s rotací, simulovaná podpora
- dýchání – nácvik ve vodě bez ponoření úst
- rotace
 - transverzální s dopomocí
 - longitudinální – počátky nácviku
- výstup – vertikální; samostatný s dopomocí při otáčení

program lekce

1. Vstup s rotací – simulovaná podpora
rotace, osamostatňování
2. Honička v lehu na zádech
kombinované rotace, turbulence
3. Vyrovňávání rotace otočením hlavy
práce s těžištěm, vyrovňávání nechtěné rotace
4. Rovnovážná poloha – Hvězda
rovnovážná poloha, uvolnění, vztlak
5. Smýkání – ke břehu pro míček
uvolnění plavce
6. Foukání do míčku – v pozici židle „dofoukat“ míček do středu bazénu
soustředění vzduchového proudu, zesílení dechu
7. Předávání míčku v lehu na zádech – kruh; 2 míčky
longitudinální rotace na obě strany s překřížením paže přes podélnou osu těla
8. Posílání míčku foukáním – kruh; 2 míčky
soustředění výdechového proudu, síla výdechu, prodloužení výdechu
9. Slalom mezi míčky – leh na zádech
smýkání, uvolnění plavce
10. Vyrovňávání rotace otočením hlavy + překřížením paže
práce s těžištěm, vyrovňávání nechtěné rotace
11. Chtěná rotace otočením hlavy + překřížením paže
práce s těžištěm, uvědomění si důsledku posunu těžiště
12. Ručkovací honička – plavec vně kruhu
longitudinální rotace vertikální, kombinované rotace, kontakt, spolupráce skupiny,
13. Kruh – dlouhé ruce → řada → zástup – za boky → řada – dlouhé ruce
navazování kontaktů, osamostatňování – více asistentů, změna formace a držení, turbulence
14. Co nejrychleji přejít na druhý břeh
turbulence, kombinované rotace
15. Hvězdný vlak
rovnovážná poloha, turbulence, longitudinální rotace
16. Výstup z bazénu – samostatný s dopomocí při otáčení
nácvik samostatného výstupu z bazénu