

## **VSTUP DO BAZÉNU – horizontální, vertikální**

### **vertikální vstup do bazénu**

- Čelní vstup s plnou podporou
- Čelní vstup s podporou předloktí
- Čelní vstup s podporou dlaní
- Čelní vstup s „fiktivní“ podporou
- Samostatný čelní vstup s následnou podporou (dlaně nastavené až ve vodě)
- Samostatný vstup do bazénu
  
- Boční vstup s rotací s podporou
- Boční vstup s rotací – samostatný

### **Horizontální vstup (3 asistenti)**

- podpora pro osoby se ztíženým držením hlavy, končetin a celkovým ovládním těla – motorikou

## **VÝSTUP Z BAZÉNU – HORIZONTÁLNÍ, VERTIKÁLNÍ**

## **ZÁKLADNÍ POLOHA ASISTENTA, PLAVCE**

### **poloha asistenta**

- pozice židle (podřep rozkročný)
- asistent za plavcem, před plavcem, z boku

### **poloha plavce**

- rovnovážná poloha – hvězda; leh na zádech, paže podél těla
- pozice židle

## **PODPORA**

### **podpora jednotlivce**

- poloha židle
  - instruktor před plavcem
  - instruktor za plavcem
- poloha v lehu na zádech
  - instruktor za plavcem
  - instruktor vedle plavce

### **podpora ve skupině**

- „krátké ruce“ – podpora na předloktí (asistent dlaněmi vzhůru, plavec své předloktí položí na předloktí asistenta)
- „dlouhé ruce“ – opora pouze dlaněmi
- kombinace – z každé strany asistenta může být plavec na jiné úrovni – každá paže asistenta musí poskytovat jiný druh podpory (krátké X dlouhé ruce)
- základní formace – řada, zástup, kruh
- změna formací (řada → zástup, zástup → kruh apod.)

## **ROTACE A TURBULENCE**

### **transverzální rotace** (dříve vertikální)

- přechod leh na zádech → sed (stoj) → leh na břichu a zpět, vrcholem zvládnutí je kotoul

### **sagitální rotace**

- vychylování do stran (udržení přímého směru pohybu)

### **longitudinální rotace**

- kolem podélné osy těla (pirueta)
- v poloze horizontální (leh) i vertikální (stoj, židle apod.)

### **kombinované rotace**

- kombinace předešlých

### **turbulence**

- leh na zádech, vlnění dlaněmi pod lopatkami plavce (jako při jízdě vzad na bruslích – dlaně se střídavě přibližují a vzdalují)
- leh na zádech, pod lopatkami tvořit kroužením dlaní (jako když trenér naznačuje střídání hráčů) jakýsi vodní válec, který plavce „veze“ po hladině
- leh na zádech, totéž jako předchozí, ale pod bokem plavce → dochází k longitudinální rotaci
- koridor – plavci i asistenti utvoří 2 řady čelem k sobě, dlaněmi „ženou“ vodu mezi řadami určeným směrem; plavec leží mezi řadami a vytvořený proud jej unáší koridorem
- samostatný pohyb – leh na zádech, „plácání“ dlaněmi o stehna

## **HRY A AKTIVITY VE VODĚ**

### **Posílání balíků**

*(longitudinální rotace, kombinované rotace)*

Asistenti stojí v pozici židle v kruhu čelem do středu, na pravém kolenu sedí plavec. Asistent drží „svého“ plavce pravou rukou za pravý bok, levou rukou uchopí plavce vlevo v levém podpaží. Plavec položí asistentovi vpravo (který jej drží za paži) dlaň levé ruky na rameno, příp. se může chytit za nadloktí, levá ruka je volně.

Na pokyn vedoucího hry asistent přesadí plavce vlevo na své koleno se současnou longitudinální rotací (pirueta), pravou rukou pomůže s rotací plavce, kterého má na svém klíně.

### **Předávání předmětu**

*(longitudinální rotace v horizontální poloze, práce ve skupině, rozvoj spolupráce, navazování kontaktů)*

Plavci jsou v poloze lehu na zádech v kruhu nohama do středu. Zahajující hráč předá předmět (míček, malý kroužek...) sousednímu plavci, každý další hráč zopakuje totéž, dokud se neprostřídají všichni hráči a předmět neskončí zpět u zahajujícího hráče.

Vždy je nutné prostřídát oba směry.

Předmět přijímáme i předáváme vždy vzdálenější paží, tzn. při levém směru plavec přijímá předmět zprava levou paží, předává doleva pravou paží, aby docházelo k longitudinální rotaci (kolem podélné osy těla).

- Předmět můžeme posílat co nejrychleji, aby předmět opsal kruh v co nejkratším čas.
- Dva či více předmětů pošleme současně, předměty se vzájemně snaží dostihnout..
- Pro každý směr můžeme zvolit určitý povel, signál, na který musí hráči směr změnit.
- Je možné poslat více míčků různými směry.

### **Honička**

*(kombinované rotace, pohyb v poloze židle či v lehu na zádech, práce ve skupině, spolupráce s asistentem)*

Hrajeme klasickou honičku s jedním či více honičem, výchozí polohou je poloha židle, nebo poloha v lehu na zádech. Všichni hráči by měli mít stejnou polohu, aby měli všichni stejné podmínky. V poloze židle předává plavec babu nohou, v lehu na zádech můžeme volit varianty podle pokročilosti hráče (nohy jsou jednodušší, paže způsobují více rotací).

### **Ručkovací honička**

*(longitudinální rotace ve vertikální poloze, turbulence, práce ve skupině)*

Asistenti stojí v kruhu čelem ke středu, drží se v upažení. Plavci hrají honičku „ručkováním“ po pažích a ramenou asistentů. Babu mohou předat vždy jen sousednímu hráči vlevo nebo vpravo.

- Snadnější je, pokud jsou hráči uvnitř kruhu. K psychickému odpoutání dochází, pokud hráči ručkují po vnější straně kruhu, zde je již potřeba jisté dávky samostatnosti.
- Ve vyspělejší skupině může honič přeručkovat i přes hráče, pokud jemu babu předat nechce. Při této variantě je však třeba určit konkrétní způsob předání baby, aby bylo zřejmé, zda chce honič hráči babu předat, nebo se chce jen dostat za něj. Je možný také slovní signál.

### **Rybky v síti**

*(kombinované rotace, dýchání, samostatný pohyb ve vodě, potápění, základní plavecké pohyby)*

Asistenti stojí v kruhu čelem ke středu, drží se v upažení a vytvoří tak rybářskou síť. Plavci – rybky začínají hru v síti. Protože je však síť nízká, není pro rybky problém se z ní dostat přeskočením okraje sítě, proplutím protrženým okem (pod spojenými pažemi asistentů, mezi nohama apod.). Proto dovádějí v síti a střídavě plují ven a dovnitř nejrůznějšími způsoby.

- Je možné hrát honičku (připlula velká ryba, která chce ostatní sníst), je však třeba zdůraznit, že ryby nesmí odplout daleko od sítě.
- V případě honičky může síť představovat dočasný úkryt před honičem, hra pak probíhá z velké části v prostoru mimo síť.

### **Slunce – vítr – déšť**

*(transverzální rotace, dýchání, turbulence)*

Plavci v poloze židle utvoří kruh čelem do středu. Vedoucí hry postupně střídá pokyny, hráči na ně reagují následovně:

slunce – uvolněný leh na zádech (leží, odpočívají a opalují se)

vítr – poloha židle, podle pokročilosti hráče dělá foukáním důlek do vody, vydechuje do vody ústy, nosem apod.

déšť – leh na zádech a kopáním do vody co nejvíce stříkat vodu

Vítr je možné zařadit maximálně 3 – 4krát a není možné jej nechat příliš dlouho foukat, aby nedošlo k hyperventilaci a následnému točení hlavy až nevolnosti.

### **Hry s míčkem na foukání**

*(dýchání, kombinované rotace, spolupráce ve skupině)*

#### Závody jednotlivců

Každý plavec má svůj míček, úkol plavce je foukáním dopravit míček přes určitou vzdálenost v co nejkratším čase.

#### Štafety

Hráči vytvoří skupiny, polovina skupiny je na začátku vytyčené trati, druhá polovina na jejím konci. Zahajující hráč foukáním dopravit míček na konec trati, kde jej převezme hráč z druhé části týmu. Po absolvování trati se hráč zařadí na konec skupiny. Vítězí družstvo, ve kterém se jako první prostřídají všichni hráči. Na konci hry stojí každý hráč na opačném konci trati, než na kterém začínal.

- Je možné vytyčit určitou trať s různými překážkami – slalom, nechat míček proplout z části ponořenou obručí apod.

#### Pošli míček

Hráči jsou v kruhu v pozici židle čelem ke středu. Úkolem hráčů je foukáním posílat míček po kruhu v určeném směru.

- Je možné poslat více míčků, pozor však, aby nedošlo k nahromadění míčků u jednoho hráče. Z tohoto důvodu je lepší volit nižší počet míčků.
- Můžeme poslat více míčků různými směry.
- Dva či více předmětů pošleme současně, předměty se vzájemně snaží dostihnout..
- Pro každý směr můžeme zvolit určitý povel, signál, na který musí hráči směr změnit.

### **Jede, jede mašinka**

*(formace zástup, pohyb v zástupu, turbulence)*

Hráči jsou v zástupu, asistenti poskytují podporu podle úrovně hráčů. Takto vytvořený vláček se projíždí bazénem. Vhodné je spojit pohyb s písničkou či říkankou.

- Trať vláčku můžeme zpestřit různými překážkami, tunelem z velkým pěnových desek, překážkou na dně, překročením tyče či jiného předmětu apod. Všechny tyto překážky způsobují nechtěné rotace a turbulence, jejich využití tedy poskytne plavci více podnětů.

## **Po proudu**

*(turbulence, rovnovážná poloha, kombinované rotace)*

Asistenti stojí ve dvou řadách čelem k sobě a vytvoří tak kanál (tunel). Tímto kanálem pomocí paží ženou vodu jedním směrem. Plavci postupně zaujímají rovnovážnou polohu v lehu a nechají se unášet proudem.

## **BIOMECHANIKA – HYDRODYNAMIKA**

### **odpor vody**

- čelní odpor + víry a dutiny = TVAROVÝ ODPOR
  - závisí především na tvaru tělesa
  - nejnižší tvarový odpor má těleso ve tvaru kapky
  
- TŘECÍ ODPOR = odpor mezi plavcem a proudící vodou
  - závisí na povrchu, ploše a tvaru těles
  - plavecký oblek (snižování třecího odporu) – hraje roli použitý materiál a střih
  - holení těla – jen pro některé styly