

## 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*