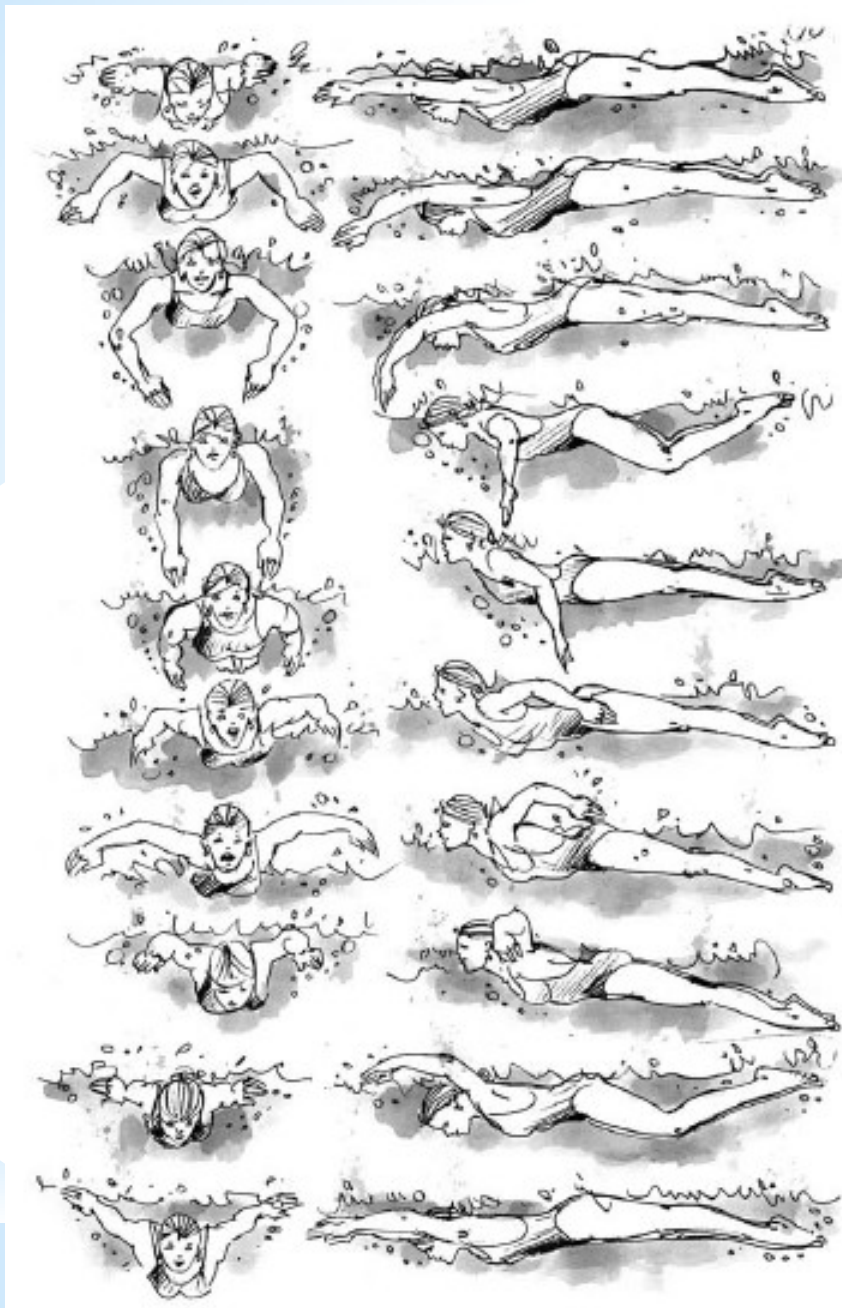


# \*MOTÝLEK

NÁCVIK - DĚTI



# • KINOGRAM

- \* po kraulu druhý nejrychlejší plavecký způsob
- \* náročný na koordinaci a tělesnou zdatnost
- \* motýlek alias delfín (dle pravidel M)
- \* delfín se učí obvykle až po zvládnutí ostatních plaveckých způsobů
- \* vlnění a jeho varianty můžete učit velmi brzy, po zvládnutí splývání a K no / Z no
- \* nutná fyzická zdatnost

\* **MOTÝLEK**

- \* proměnlivá, v důsledku vlnění celého trupu v průběhu záběrů horních a dolních končetin
- \* úhel osy těla s hladinou je v přípravné fázi negativní =paže a ramena klesají v důsledku prvního kopu
- \* v průběhu záběru a přenosu paží se ramena zvedají úhel podélné osy těla k hladině je 10 - 30 stupňů
- \* úhel náběhu mezi podélnou osou těla a hladinou ovlivňuje rychlost plavání, účinnost práce dolních končetin
- \* pozor na přílišný rozsah pohybu ramen a hlavy - zvětšují tvarový a vlnový odbor
- \* ramena hezky těsně nad hladinou
- \* činnost dolních končetin je součástí delfínového vlnění

## \* Motýlek - poloha těla

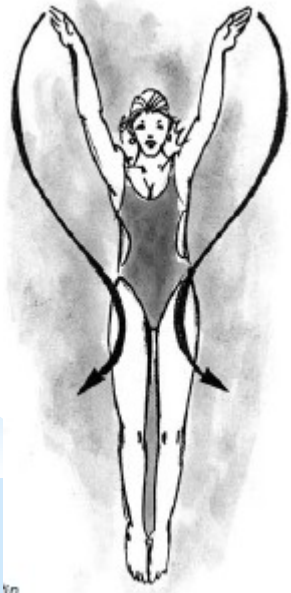
- \* dokonalá technika = sinusoida
- \* pohyb vychází z kyčlí, ale je důsledkem vlnění
- \* během vzestupné fáze paty k hladině (ne nad!)
- \* kop směrem dolů - rychle a dynamicky
- \* obě nohy současně, do propnutí, došvihnutí kopu nártu - nutné uvolnění v hlezenních kloubech
- \* na jeden cyklus záběru paží náleží dva kopy
- \* delfínové vlnění pod vodou je při správném provedení velmi rychlé - někdy se označuje jako 5. plavecký způsob
- \* perfektní zvládnutí je velmi důležité - po startech se používá k výjezdům u všech plaveckých způsobů, dnes už i u P (1 delfínový kop)
- \* velká konkurenční výhoda!!!
- \* tvrdě na tom makat 😊

## \* Motýlek - nohy

- \* ukázka, vysvětlení
- \* zahájení vlnění ze splývavé polohy, hlava je skloněná, vysazení a podsazení boků se silným kopem směrem dolů
- \* krátké vzdálenosti
- \* dlouhá delfínová vlna a frekvenční vlnění na krátkou vzdálenost
- \* vlnění na zádech, na boku
- \* NEJČASTĚJŠÍ CHYBY: nedostatečné vlnění, snaha vlnit hlavou a rameny, kopy od kolien dolů: přitažení pat k hýždím, pohyb vychází pouze z kyčlí: napnuté nohy, nadměrné vlnění, nohy od sebe, nohy z vody ven
- \* NÁCVIK: lepší bez desky, protože deska fixuje ramena o vlnění je obtížnější, nácvik na suchu, ukázka, vysvětlení (funguje hlava je kormidlo a mořská panna), předvedou to starší plavci, velmi dobře funguje video, zkoušet varianty: přeháněné vlnění, pod vodou, velmi dobře funguje vlnění s pažemi u těla.

## \* Poloha těla + nohy - nácvik

- \* pohyby HK jsou současné a symetrické
- \* během jednoho pohybového cyklu vykonají záběr pod hladinou a přenos vzduchem vpřed
- \* paže se zasouvají do vody přibližně v šíři ramen
- \* ruce vstupují do vody mírně palcovou hranou
- \* paže se pohybují po kruhové dráze, vysoká poloha lokte!
- \* pohyb paží se v průběhu zrychluje, v závěru nejvyšší rychlost
- \* po ukončení záběru paže švihem nad hladinu a přenos vně od podélné osy těla
- \* hlava skloněná
- \* při přenosu záleží na uvolněnosti v ramenních kloubech
- \* při přenosu paže uvolněné, ramena mírně z vody ven



## \* Motýlek - paže

- \* před zahájením je dobrá rozcvička na mobilizaci a protažení ramenních kloubů - motýl obvykle není do rozplavání zařazován, případně až ke konci
- \* ukázka, komentář
- \* nácvik na suchu
- \* delfínové skoky
- \* vlnění + jedna paže
- \* krátké úseky, kdy zabírají pouze paže (je to náročné cvičení)
- \* krátké úseky M správnou souhrou (2-3 záběry a postupně přidávat)
- \* ploutve nácvik hodně usnadňují, jen pozor na správnou souhru

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY: pokrčené paže na vstupu do vody, záběrový pohyb je veden příliš stranou, chybí vysoký loket, nedotažení záběru do konce, nesprávný rytmus pohybu, úsilí paží při záběru se nestupňuje - na konci záběru se paže u boku zaseknou a nevyšvihnou se nad hladinu

NÁCVIK: dobíhačka - různé polohy paží Biondiho cvičení (není úplně pro začátečníky, ale jeho první fáze je výborná na nácvik záběru paží s vyšvihnutím z vody), Mpaže + K no (nikdy neučím s P no), samotné paže jsou obtížné, lepší plavat a pracovat na celé souhře.

## \* Motýlek paže - nácvik



- \* pro vdech se hlava mírně zaklání (někdy uklání)
- \* provádí se v závěru záběru paží a na počátku přenosu HK
- \* po vdechu se hlava sklání a paže se přenášejí až přes skloněnou hlavu!
- \* v okamžiku zasouvání paží do vody - první kop
- \* druhý kop začíná ke konci záběrové fáze a je ukončen ve fázi vytažení
- \* nádechy celkovou souhru brzdí, je výhodnější dýchat na co nejméně 2-3 záběr
- \* NEJČASTĚJŠÍ CHYBY: přenos paží přes hlavu v záklonu, sklonění hlavy až po vstupu paží do vody, jednoúderová souhra, rozložená souhra, současný pohyb kotníků a ramen
- \* NÁCVIK: viz předchozí cvičení, krátké úsek souhrou, nácvik na suchu, video ukázka

## \* Motýlek - dýchání a souhra

- \* je velmi výhodné trénovat i výjezdy, tedy to, aby se plavec naučil trefit okamžik, kdy přestává vlnit a začíná plavat souhru
- \* dobře zvládnutá technika vlnění poskytuje velkou konkurenční výhodu
- \* důležitý je streamline - je třeba velice dbát správného provedení

**\* Delfínové vlnění - JEDNA  
Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH  
PLAVECKÝCH DOVEDNOSTÍ**

- \* Co se mi osvědčilo v praxi:
- \* učit M rovnou ve správné souhře, zabere to více času, ale výsledek stojí za to
- \* plavání samotných paží je pro pokročilé plavce
- \* vlnit, vlnit, vlnit (raději vlním bez desky paže ve vzpažení ve streamlinu; když dítě vlní i pažemi, přidávám piškot na podélně - nikdy nevlním s velkou deskou)
- \* na správné načasování kopů se mi celkem osvědčilo plavání M jednou paží, druhá paže je v připážení
- \* vdechy jsou vpřed, vysunutím brady (brada courá po hladině), nezvedám se z vody
- \* některým plavcům, více vyhovuje nádech do boku, podobně jako u kralu. Je třeba to pozorovat, vysledovat, ale pokud to plavci vyhovuje a plave plynuleji, nic proti (občas to někteří zkouší z frajeřiny, tak ať si to vyzkouší a pak to zatrhněte)



\* **Tips&Tricks**