

SHRNU TÍ DIDAKTICKÝCH ZÁSAD PRO ZNAK A KRAUL

Mgr. et Mgr. Michaela Bátorová, Ph.D.

METODIKA NÁCVIKU ZNAKU



ukázka, pozorování, vysvětlení, cvičení, korekce chyb

Zvládnutá splývavá poloha a dýchání do vody!

NOHY

- **Nácvik střídavého pohybu dolních končetin** – na suchu – možnost zrakové kontroly, správné postavení chodidel (paty, špičky, nártý, kotník), pohyb z kyčlí
- **Nácvik znakového kopu** – ve vodě – v sedu (podpor vzad na předloktí) na kraji bazénu – střídat postavení chodidel, střídat intenzitu kopání
- **Znakové nohy s vodní nudlí** – v podložení ramen a hlavy
- **Znakové nohy s deskou** – na kolenou, na hrudníku, pod hlavou, ve vzpažení

NOHY

- **Znakové nohy bez desky po odraze od stěny** – různou intenzitou, s různou polohou paží – u těla, za hlavou, vzpažení, jedna ruka v připažení, tleskání nad břichem, paže do předpažení, přenos paží nad trupem střídavě nebo soupaž
- **Znakové nohy na boku** – na jedné straně, s přetáčením (záběr + přenos)
- **Znakové nohy ve vertikální poloze** – s různou polohou paží
- **Znakové nohy s otáčením** kolem podélné osy těla (znakové + kraulové nohy)

TAKTO RADĚJI NE ☹️
ZVOLTE MENŠÍ DESTIČKU



NÁCVIK SPLÝVÁNÍ S POMŮCKAMI



Zdroj Foto FSpS:
<https://www.fspS.muni.cz/sdetmi/vjmkvpohode/kurzy/aquaerobik/hluboka.php>



Zdroj: <https://www.sensa-shop.cz/podlozka-do-bazenu/>



Zdroj Foto FSpS:
<https://www.fspS.muni.cz/sdetmi/vjmkvpohode/kurzy/aquaerobik/hluboka.php>

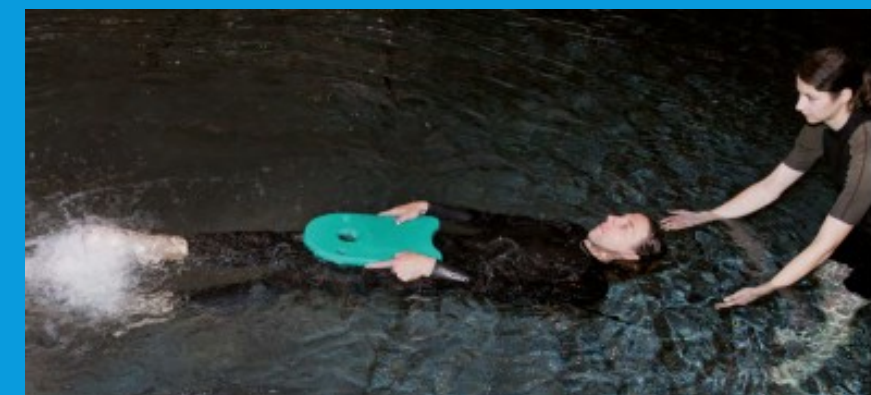
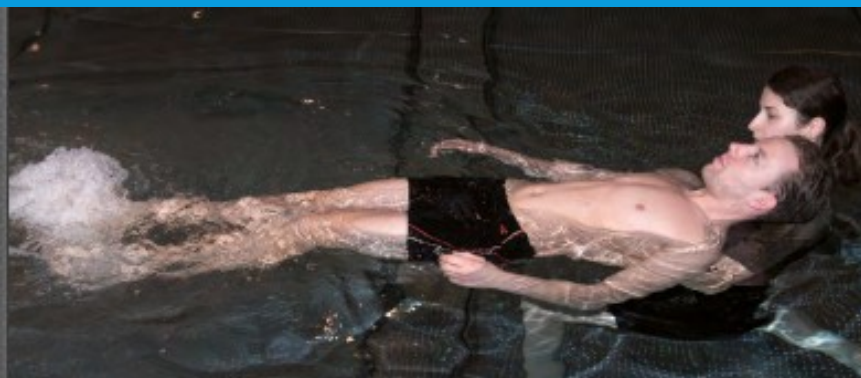


POZOR NA SPRÁVNOU POLOHU TĚLA



ZNAKOVÉ NOHY: METODIKA PRO DĚTI SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI

Znakové nohy s asistencí, dopomocí a bez



PAŽE

- **Nácvik střídavého pohybu horních končetin** – na suchu – uvědomění si směru pohybu, záběrového postavení paže, přenos natažené paže
- **Nácvik v nízké vodě** po pás – ve stoji, v pohybu (vzat)
- **Znakové nohy s deskou v jedné ruce** (na bříše, v pdpaží, ve vzpažení) – záběr pouze jedné paže

PAŽE

- Znakové nohy s deskou v obou pažích ve vzpažení – střídání záběru paží P,L
- Znakové paže s nadlehčením nohou – dobíhačka ve vzpažení
- Znakové paže s nadlehčením nohou – střídání paží, vytočení ramen, výdrž

ZNAKOVÉ NOHY BEZ DOPOMOCI

- **Správná technika provedení**
 - Pohyb vychází z kyčlí („kop do míče“)
 - Uvolněný s propnutými špičkami
 - Ne fajfky – zpětný pohyb
- **V lehu x podporu vzad na předloktí na okraji bazénu**
 - Ne sed!
 - Nohy ve vodě
 - Nekrčit kolena
 - Ne křečovitě propnutá kolena
 - Špičky propnuty



Zdroj: <https://www.zs-studanka.cz/1404/vsechno-zvladneme.html>

Ve vertikální pozici

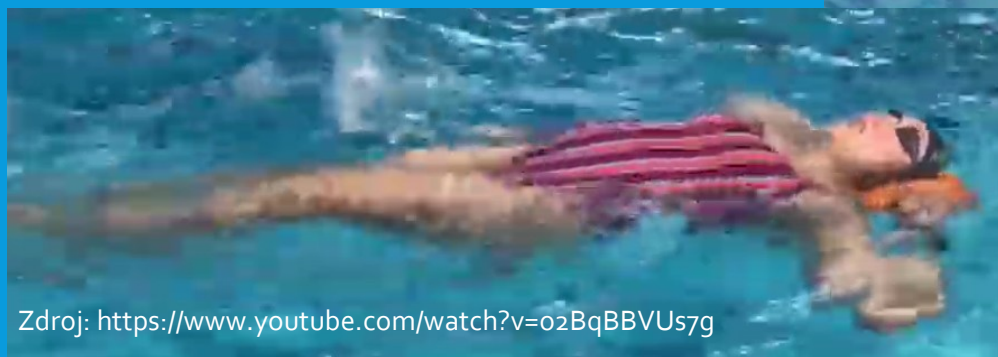
S držením x bez držení

Znakové nohy v leže na vodě

Paže u těla se záběry

Paže ve vzpažení – náročnější

ZNAKOVÉ NOHY S POMŮCKAMI A BEZ DOPOMOCI



ZNAKOVÉ/KRAULOVÉ NOHY VE VERTIKÁLNÍ POZICI

Ukázka - znakové nohy:

- <https://www.youtube.com/watch?v=vrn6Rkkvzys>
- <https://www.youtube.com/watch?v=o2BqBBVUs7g>

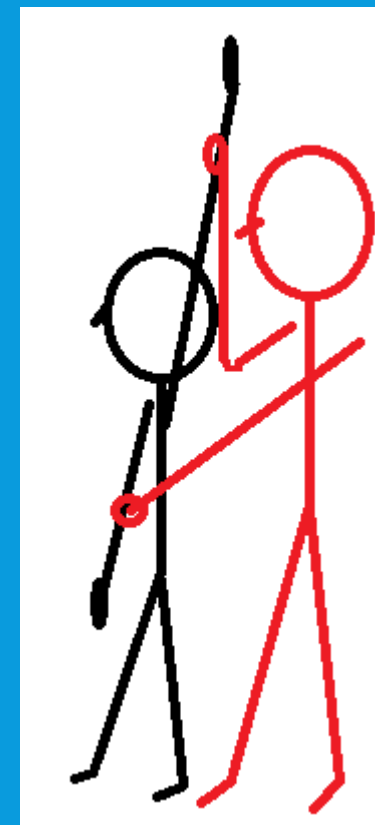
Znakové nohy ve vertikální pozici:

- https://www.youtube.com/watch?v=yYEERgh_VfQ

ZNAKOVÉ PAŽE A ZNAK SOUHRA



- Provádění pohybem – couvat!
- Syntetická metoda – zkusit hned p
- Dobíhavý způsob – rozložit pohyb jedné a druhé paže
 - Cvičení s piškotem pod paží



ODSTRANĚNÍ CHYB - ZNAK

Znakové nohy

- Destičku na kolena
- Sedí v tom
 - Vytlačit pomůcku na břicho
- Fajfky
 - Kopání s pod pontonem
- Křečovitě napnuté nohy
 - Vertikální Zn

▪ Znakové paže

- Přes osu – křížení
- Příliš do stran
- Pokrčené
- Dobíhají se

Znak souhra

- Nedívat se za záběrem – nežádoucí pohyb tělem
- Příliš velký záklon hlavy – voda přes hlavu
- Příliš intenzivní práce nohou
- Dobíhávý způsob



Gabriela Minaříková při výuce plavání; foto archiv Swim Smooth

Zdroj: Luboš J Marek



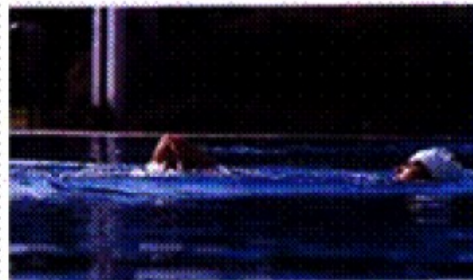


Časté chyby při znaku:

- 1 Špatná vzájemná koordinace paží (správně: o 180° posunuto), brada leží na hrudi.
- 2 Plavkyně je ve vodě v šikmé poloze.
- 3 Plavec ve vodě „sedí“.



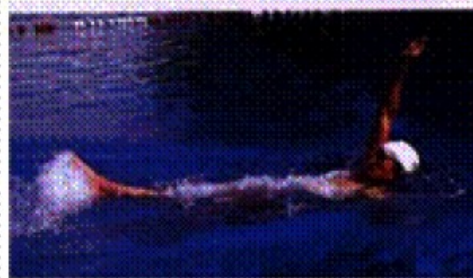
Chyba: Při přechodu z tahové do tahové fáze je paže natažena.



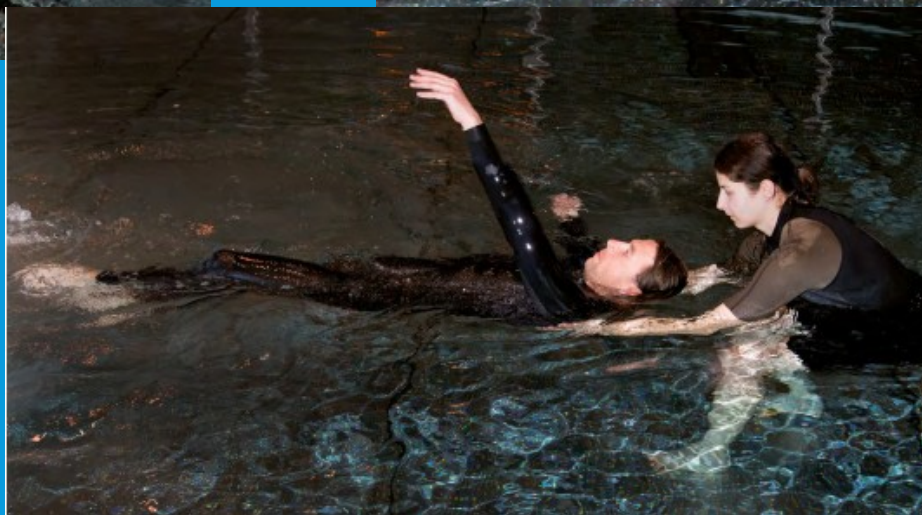
Chyba: Paže je přenesena přes podélnou osu těla. Hlava je příliš vysoko z vody.



Chyba: Ruka provádí vyrovnávací ploutvovitý pohyb vedle boků.



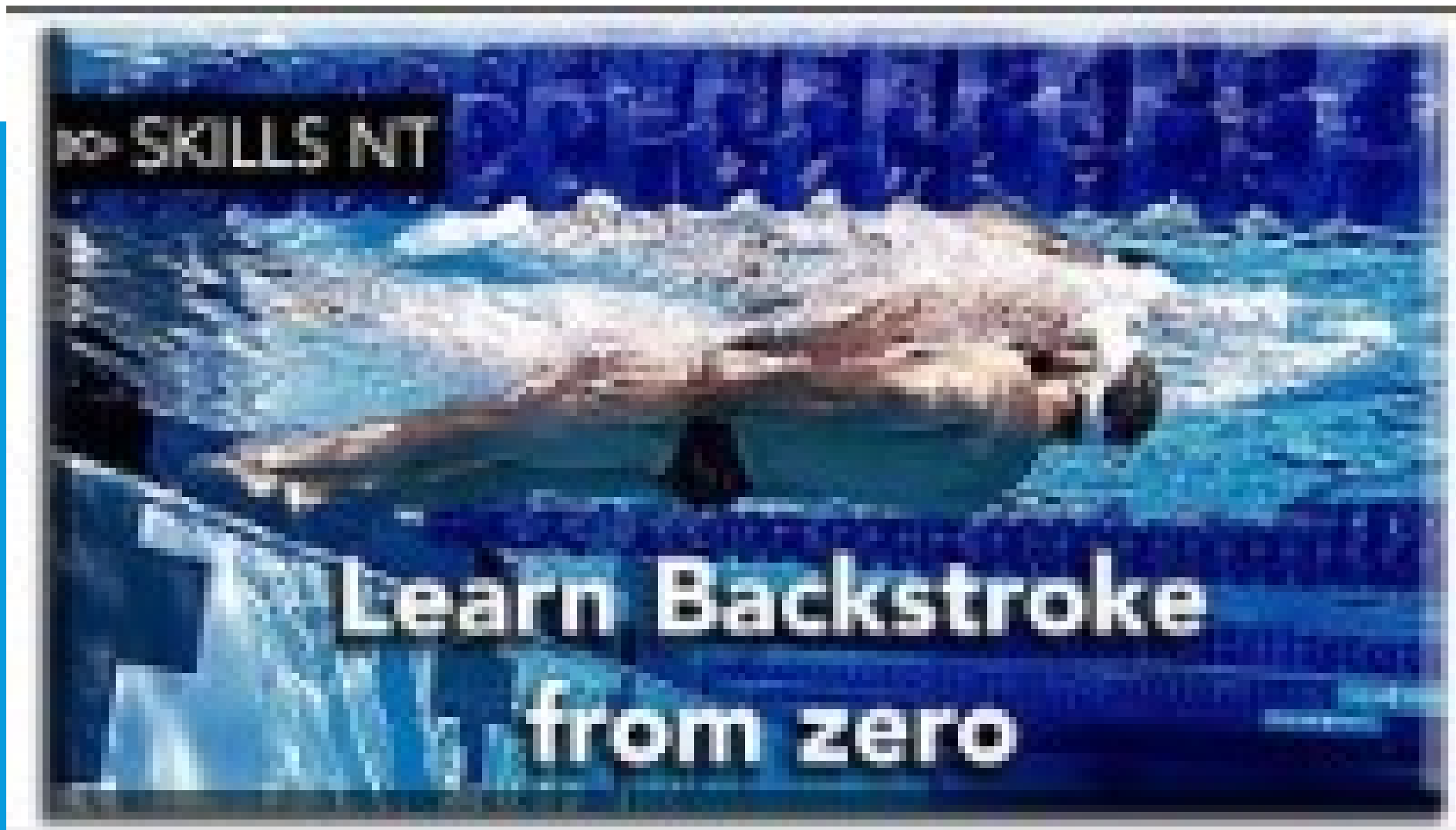
ZNAKOVÉ PAŽE: METODIKA PRO DĚTI SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI



SOUHRA

- **Znaková souhra** - výdrž ve splývání, vytočení ramen, malíková hrana, držení hlavy (puk na čele), dýchání, šestidobý rytmus
- **Znak soupaž** – prsové nohy, znakové nohy + výdrž ve vzpažení a dotažení záběru ke stehnu
- **Znak ve dvojicích vedle sebe** – každý plave venkovní rukou
- **Znak ve dvojicích za sebou** – první paže, druhý nohy

NÁCVIK DOVEDNOSTÍ PRO ZNAKOVOU SOUHRU



Zdroj: https://www.youtube.com/watch?v=ujAusA_Wo_U

METODIKA NÁCVIKU KRAULU



Zdroj: <https://studio-skokanek.cz/zavody-aliance-detskeho-plavani-2/>

ukázka, pozorování, vysvětlení, cvičení, korekce chyb

Zvládnutá splývavá poloha a dýchání do vody!

NOHY

- Nácvik střídavého pohybu dolních končetin – na suchu – možnost zrakové kontroly, správné postavení chodidel (paty, špičky, nártý, kotník), pohyb z kyčlí
- Nácvik kraulového kopu – ve vodě – v sedu/podporu vzad/lehu, u stěny, s pomůckou a se správným vytáčením hlavy do strany pro nádech
- Kraulové nohy s deskou – v držení obou paží, jedné paže na boku, proti odporu, ve dvojici
- Kraulové nohy bez desky – bez dýchání, s nádechem na bok, různou intenzitou
- Kraulové nohy ve vertikální poloze – s různou polohou paží
- Kraulové nohy s otáčením kolem podélné osy těla (kraulové + znakové nohy)

NEPODPORUJTE ZÁKLON NEBO ÚKLON HLAVY ☹️
HLAVA V PRODLOUŽENÍ TRUPU 😊



PAŽE

- Nácvik střídavého pohybu horních končetin – na suchu – uvědomění si fáze záběrové a fáze přenosu
- Nácvik v nízké vodě po pás – u kraje, ve stoji, v pohybu – bez dýchání, s dýcháním na jednu stranu
- Kraulové nohy s deskou v jedné ruce – s nádechem na stranu - bez záběru (pouze vytáčení), s vytažením ruky z kapsy (vytáhne pouze loket do 1/3 a vrátí), se záběrem jedné paže – totéž lze provádět bez desky
- Kraulové nohy s deskou v obou pažích – střídání záběru paží P,L – bez nádechu, s dýcháním na lepší stranu, střídat strany
- Kraulové paže s nadlehčením nohou (dobíhačka) – bez dýchání, s dýcháním

SOUHRA

- Kraulová „dobíhačka“ – bez dýchání, s nádechem na lepší stranu, střídat nádechovou stranu
- Kraulová souhra bez dobíhání paží
- Nácvič uvolněného přenosu paže – dotyk v podpaždí, vysoký loket, čeření prsty hladiny
- Kraulová souhra – ruce v pěst, prsty roztažené, co nejméně záběrů, dotyk stehna při dokončení záběru, rotace ramen, bilaterální dýchání, různá intenzita kopání



USOC

PUSH

CATCH

PULL

FREESTYLE FOR BEGINNERS



DĚKUJI ZA POZORNOST

Hall, G. (2020b). *Freestyle Pulling Cycle: The Propulsion Phase*. SwimSwam. Získáno 22. října 2022, z <https://swimswam.com/six-phases-of-the-freestyle-pulling-cyclethe-propulsion-phase/>

Maglischo, E. W. (1993). *Swimming Even Faster*. Mayfield Publishing Co.

Maglischo, E. W. (2003). *Swimming Faster*. Human Kinetics.

Maglischo, E. W. (2016). *A Primer for Swimming Coaches Volume 2: Biomechanical Foundations*. Nova Science Publishers.

Bátorová, M. (2023). Využití tachografu a akcelerometru pro analýzu plavecké techniky kraul, disertační práce, FTK Olomouc

Materiály Dita Hlavoňová a Miroslav Lukášek FSPS MUNI