

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 + kroužkové nohy)

TAKTO RADĚJI NE ☹️
ZVOLTE MENŠÍ DESTIČKU



NÁCVIK SPLÝVÁNÍ S POMŮCKAMI



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



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



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

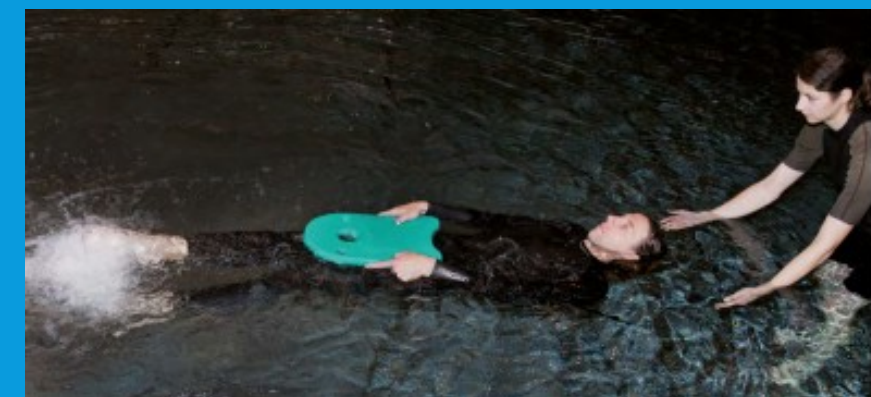
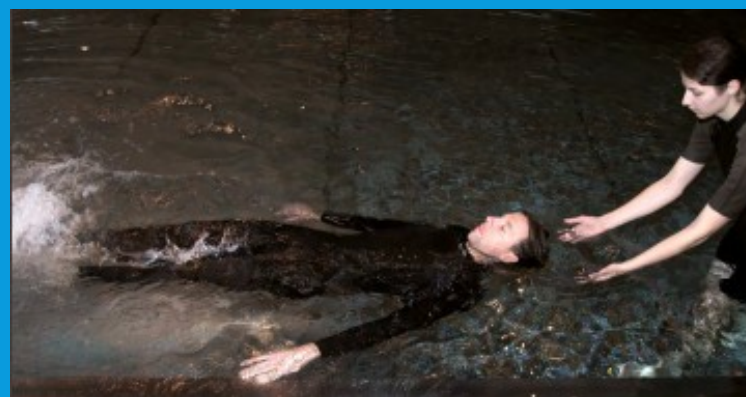
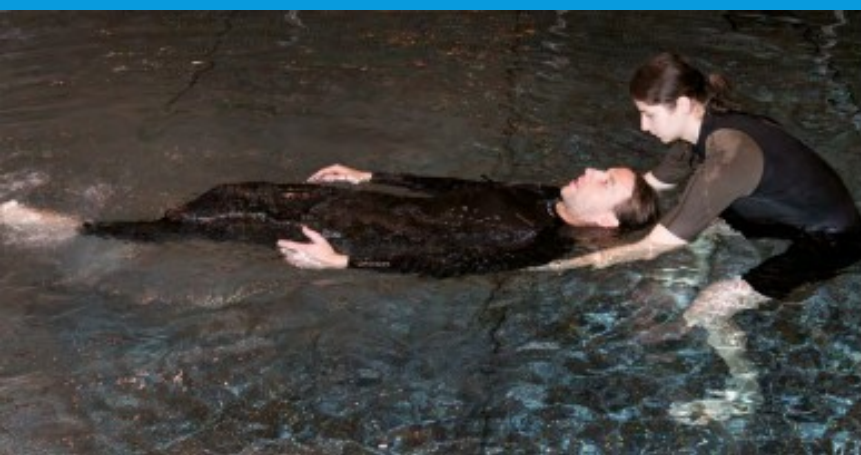
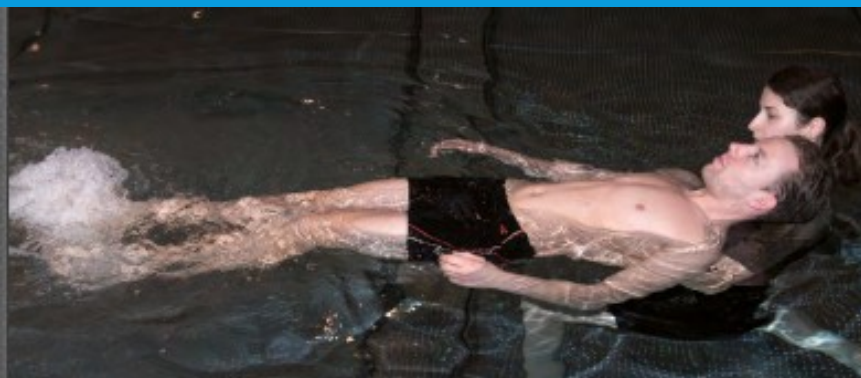


POZOR NA SPRÁVNOU POLOHU TĚLA



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

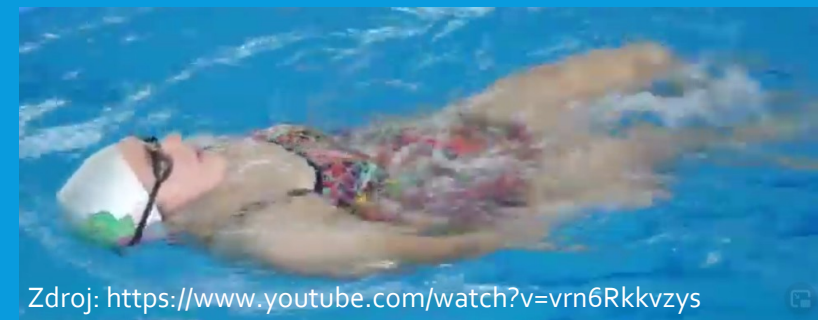
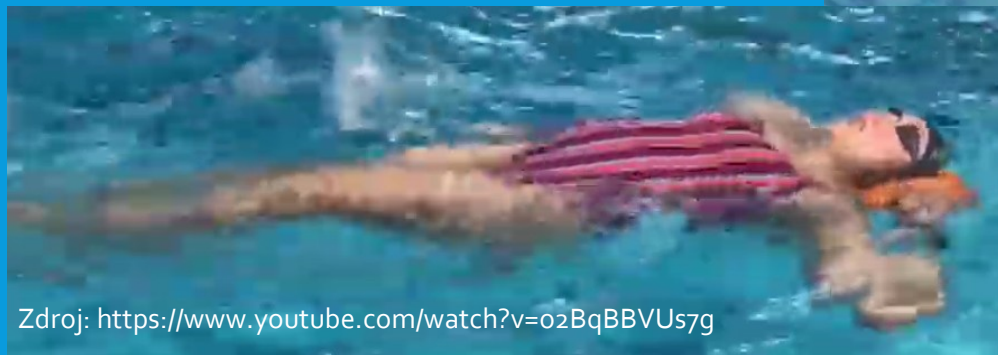
S držením x bez držení

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>

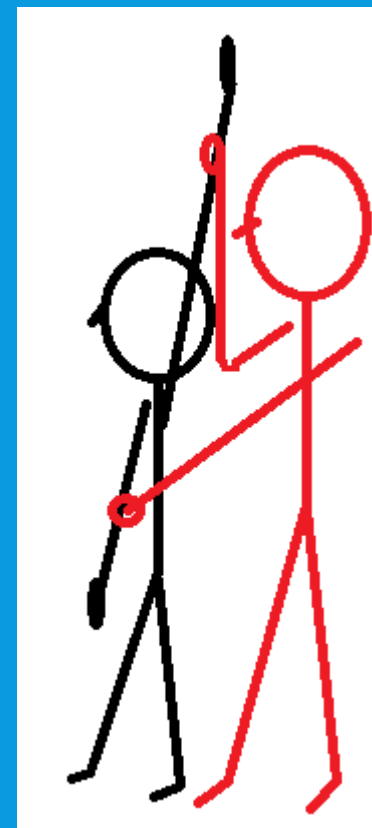
Znakové nohy ve vertikální pozici:

- 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



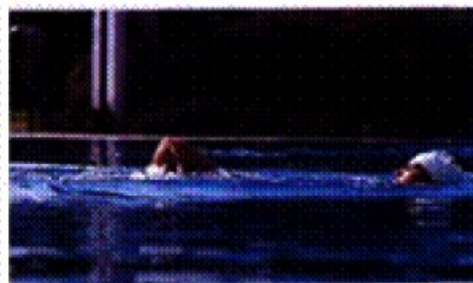


Časté chyby při znaku:

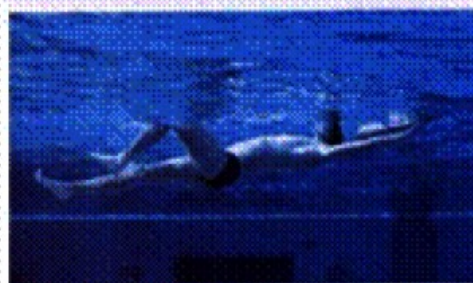
- 1 Špatná vzájemná koordinace paží (správně: o 180° posunuto), brada leží na hrudi.
- 2 Plavkyně je ve vodě v šikmé poloze.
- 3 Plavec ve vodě „sedí“.



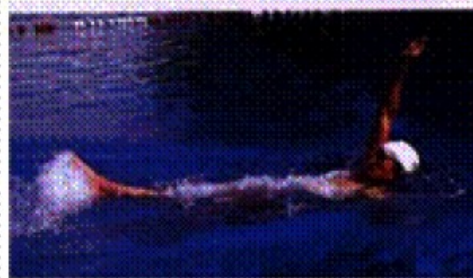
Chyba: Při přechodu z tahové do tlačivé fáze je paže natažena.



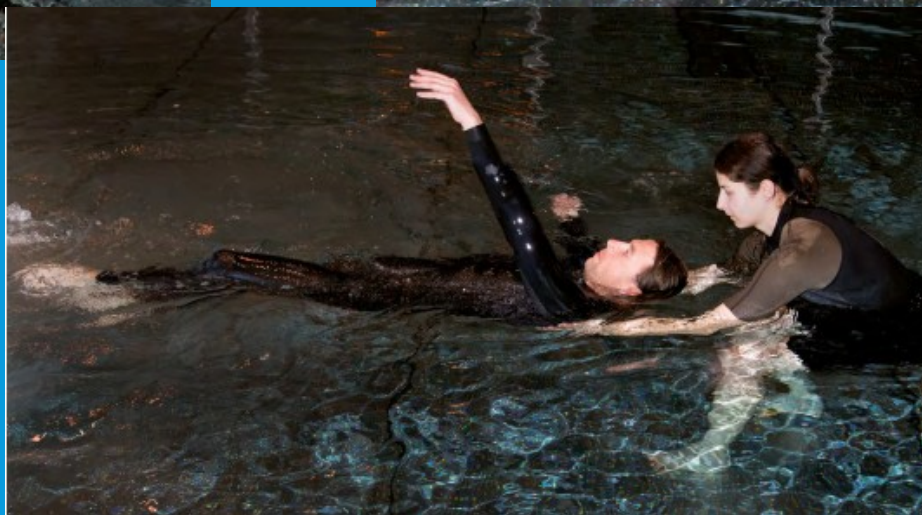
Chyba: Paže je přenesena přes podélnou osu těla. Hlava je příliš vysoko z vody.



Chyba: Ruka provádí vyrovnávací ploutvovitý pohyb vedle boků.



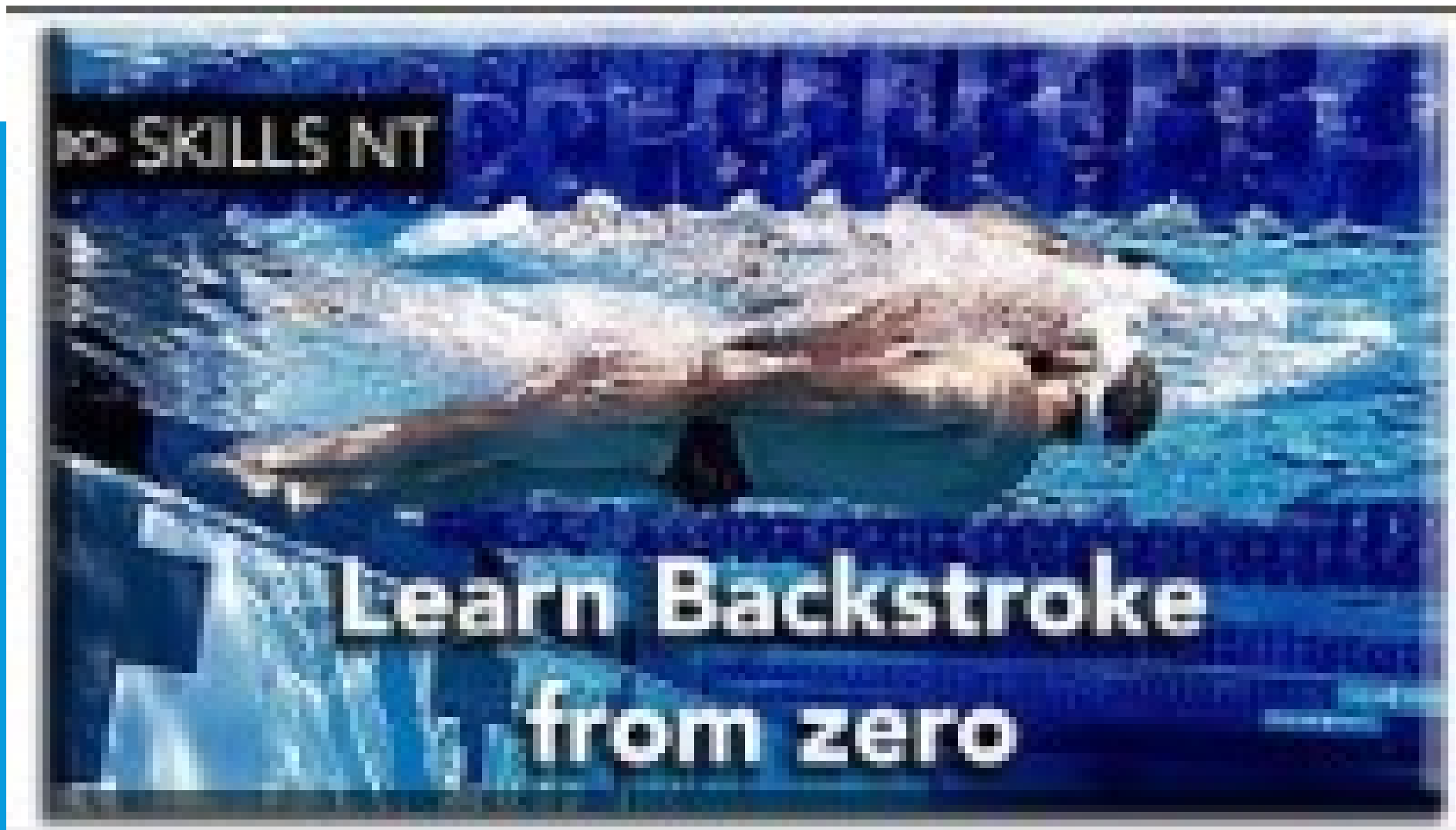
ZNAKOVÉ PAŽE: METODIKA PRO DĚTI SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI



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

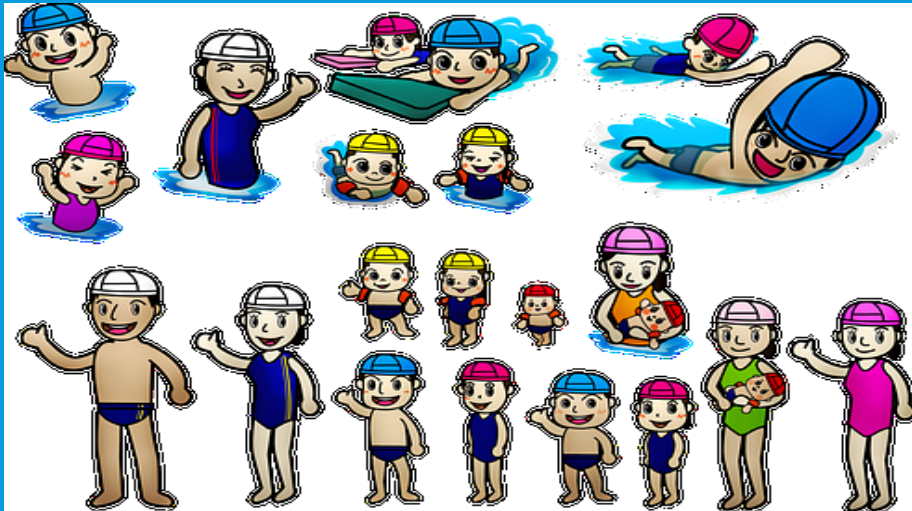
NÁCVIK DOVEDNOSTÍ PRO ZNAKOVOU SOUHRU



SKILLS NT

Learn Backstroke
from zero

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
- Návuk 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



USA SWIMMING

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