



Plavme chytře

Jak dál, aby kraul nevyšuměl

Jakub Běžel

Učitel plavání

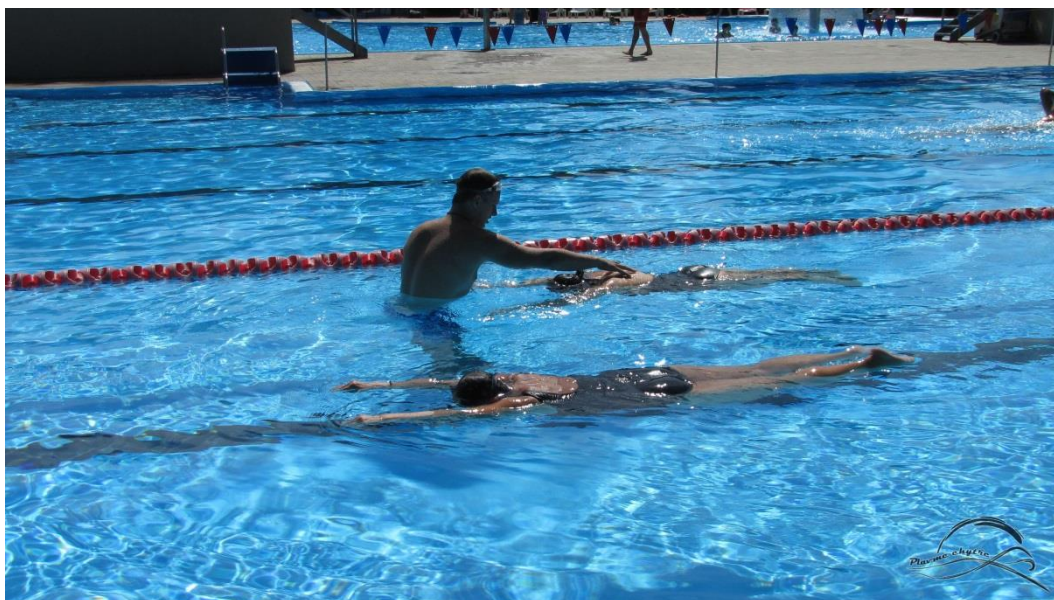
www.Plavmechytře.cz

Jak dál, aby kraul nevyšuměl

Máte za sebou seminář kraulu metodou úplného ponoření, nebo jste si čerstvě zakoupili instruktážní video *Kraul Snadno* a teď hledáte, jak pokračovat? Tento článek vám ukáže, jak ve vodě postupovat a připomene vám jednotlivá základní cvičení. Postupně se propracujete k elegantnímu kraulu a budete plavat lehce a efektivně.

1. Jak si mám rozvrhnout hodinu v bazénu?

Svůj čas v bazénu si rozdělte do 3 bloků. Nejdříve se trochu nalaďte na vodu (rozplavte) a zařaďte cvičení, která jsou jednoduchá, příjemná a připraví vás na čas v bazénu. Díky tomuto úvodu zapomenete na všechny starosti zvenčí a budete v bazénu jen vy a voda, nikdo jiný. Myšlenky soustřeďte jen na tady a teď. Vnímejte jenom vodu okolo sebe a každý okamžik v ní. Plavte hlavou, žijte tělem.



A) Rozplavání a úvodní nalažení (12 min)

- cvičení na uvolnění ve vodě, položení na vodu, výdech do vody (rozplavat, superman, laser).

B) Specifická cvičení (30 min)

- cvičení na natočení „tak akorát“, protažená plavecká poloha, typická nejen pro kraul (krátký bruslař, bruslařská poloha, nácvik přenosu ruky ve stoje, nácvik koordinace rukou do skluzu/bruslení).

C) Plavání (10 min)

- cvičení na sklouznutí se vodou. Vodou nás pohání rotace těla a přenášení váhy v bocích, ne vysilující pohyb paží a nohou (koordinace rukou do plavání, vyplavání na závěr).

2. Co přesně dělat v jednotlivých blocích?

Následující cvičení jsou jednoduchá a všechna jsme společně dělali na semináři kraulu, nebo pokud si nemůžete vzpomenout, najdete je na instruktážním videu.

Souhrn jednoho tréninku (cca 50-60 min.):

A) Rozplavání a úvodní naladění (12 min)

4 min – Prsa – hlavu do vody – soustředění na vydechování

2 min – cvičení 1) Supermanovo splývání

2 min – cvičení 2) Supermanův jemný kop (SJK)

4 min – cvičení 3) Laser/Torpédo

B) Specifická cvičení (30 min)

9 min – cvičení 4) Krátká bruslařská poloha

9 min – cvičení 5) Bruslařská poloha

1 min – cvičení 6) Nácvik přenosu ruky ve stoje

9 min – cvičení 7) Nácvik koordinace rukou do skluzu

C) Plavání (10 min)

5 min – cvičení 8) Koordinace rukou do plavání

5 min – závěrečné vyplavání (např. prsa se zaměřením na výdech a uvolnění)

=

cca 50-60 min ve vodě



3. Popis jednotlivých cvičení, kontrolní body a co přesně dělat

Níže si můžete přečíst podrobný popis jednotlivých cvičení. Jsou zde uvedeny kontrolní body soustředění a poznámky k jednotlivým cvičením.

1) Supermanovo splývání (bez kopání)

Na počáteční naladění

Body soustředění:

- široké ruce
- uvolněný krk a vyvěšená hlava
- úzké nohy

Vyzkoušejte/Tip: dejte si pár „náskoků“ na vodu bez kopání a pak už zapojte SJK z bodu 2)



2) SJK (Supermanův jemný kop)

Stále na břicho, ruce v protažení, nohy jemný kop

Body soustředění:

- široké ruce
- uvolněná hlava
- uvolněný kotník
- uvolněný ale účinný kop - zášvih kotníkem - jak prásknutí bičem - pohyb nohou by vás měl posouvat vodou dál, ale není to dřina, voda se nevaří



3) Laser

Ze SJK stáhněte ruce do kapes - stále na břicho

Body soustředění:

- viz bod 2) + další
- pevné core - břicho - pocit rozpínání balónku
- temeno hlavy ukazuje jak laser dopředu, snažte se vytáhnout z krku a z oblasti mezi lopatkami
- ramena jsou klidná a vodorovná – neklmitají s kopem



4) Krátký bruslař - Laser + natočení

Laser + natočení ramen a boků „tak akorát“

Body soustředění:

- viz bod 3) + další
- ramena nejsou nad sebou
- rameno je lehce nad vodou - ne moc/ne málo
- uvolněný kop + uvolněný kotník
- ramena jsou klidná – neklmitají s kopem



Vyzkoušejte/Tip: Pokud máte pocit, že se kroutíte a zatáčíte, vzpomeňte si na laserový paprsek a „vytáhněte“ se za ním.

5) Bruslařská poloha

SJK + stáhněte jednu ruku a natočte se „tak akorát“. Je to poloha, ve které se při plavání celého kraulu budete snažit být co nejdéle - měla by vám být hodně příjemná a naprosto přirozená.

Body soustředění:

- viz bod 4) + další
- uvolněná vedoucí ruka
- loket pod ramenem, zápěstí pod loktem, prsty uvolněné směřují ke dnu

Vyzkoušejte/Tip: Nepřetáčejte se moc na bok, buďte více na břiše – jedno rameno lehce z vody. Prsty ruky směřují volně ke dnu a jsou mírně rozevřené.



6) Návčik přenosu ruky ve stoje

Návčik ve vodě v podřepu v natočení tak akorát. Vedoucí ruka je opřená o stehno nohy vpředu. Druhá ruka je zasunutá v kapse na stehně zadní nohy. Nejdříve párkrát vyzkoušejte staticky s přesunem ruky - uvědomte si její správnou polohu.

Body soustředění:

- pohyb začíná odkloněním lokte od boku, ne jeho zvednutím
- paži posouvejte dopředu s dlaní pod vodou a vedoucím loktem
- loket je těsně nad hladinou a následuje širokou dráhu
- pohyb končí před uchem s uvolněným předloktím – jako loutka

Vyzkoušejte/Tip: Závěrečný uvolněný pocit si zapamatujte a při následovném opakování se ho pokuste znovu docílit.



7) Koordinace rukou do skluzu

Naskočení - jednou se sklouznete. Po pár opakování cvičení 6) přejděte na cvičení z podřepu do sklouznutí..

Stojíte stejně jako při 6). Připravíte si paži před ucho, zkontrolujete body soustředění (pohyb paže se na moment zastaví) a následně s pohybem kyčlí a zanořením ruky přecházíte do bruslařské polohy. Užíváte si rychlosti ze splývání (jste natočeni "tak akorát") a kloužete vodou bez kopání.

Po bazénu tam a zpět následuje statické cvičení 6) na druhou stranu a opět 2x 1/2 bazénu se splýváním.

Body soustředění:

- pokud cítíte, že vám to jede, přidejte po skluzu další přenosy rukou.
- s každým přenosem se sklouzněte vodou dál a dál

Vyzkoušejte/Tip: Hlídejte si, aby vás „naskočení“ nepřetočilo na bok nebo na záda (ramena nad sebou jsou špatně – bude vás to potápět). Po každém skluzu chcete zůstat v poloze „tak akorát“.



8) Koordinace rukou do plavání

Ze stoje se sklouzněte do bruslařské polohy a pokračujte v přenosech paží. Nezapomínejte na rotaci boků. Klouzejte se vodou vpřed.

Body soustředění:

- rotace boků synchronně se zasouváním paže do vody
- správná poloha přenosové paže (dráha přenosu)
- kratičká pauza u hlavy a u těla (dvoudobé plavání)
- pro nádech si stoupat



S takto poskládanou hodinou svůj čas ve vodě maximálně využijete a budete se rychle zlepšovat. Doporučuji udržovat stejnou strukturu plaveckých tréninků a jednotlivá specifická cvičení měnit podle toho, co cítíte, že potřebujete zlepšit. Ať se daří!

Plavme hlavou, žijme tělem.

Jakub

Jakub Běžel

*www.plavmechytře.cz
jakub@plavmechytře.cz
736 459 754*

Autor článku



Tomáš Vojtěchovský

www.totalniplavani.cz

Recenzent článku

