

Cvičení pro rozvoj techniky prsa

Cvičení zaměřená na zvládnutí a zdokonalování hydrodynamické polohy bez nebo s doprovodnými záběrovými pohyby dolních končetin:

- po odraze od stěny plavec zaujme splývavou polohu v poloze na prsou se snahou uchovat si co nejdéle odrazovou rychlost a plynule vyjet co nejdále na hladinu
- po odraze od stěny plavec zaujme splývavou polohu na prsou a provede pohybový cyklus dolních končetin s následným velmi dlouhým splýváním až plynule vyjede na hladinu
- pod vodou opakuje několik pohybových cyklů dolních končetin vždy s prodlouženým splýváním
- po odraze od stěny plavec zaujme splývavou polohu a vnímá ubývající rychlost propulze, provede 1 záběr paží do připažení, splývá a provede pomalý postupný návrat paží do vzpažení, opět splývá
- totéž, ale rozložené pohybové cykly se opakují při zachování plavání pod vodou
- po odraze nebo startu pod vodou důrazně dodržovat výdrž po záběrových fázích

Cvičení zaměřená na rozvoj a zdokonalování pohybové činnosti dolních končetin:

- plaveme nohy prsa v poloze na prsou s různou polohou paží (paže napjaté na hladině, napjaté nad hladinou, ve vzpažení a ruce spojené a vytažené z ramen, v připažení v zapažení atd.
- nohy prsa v poloze na prsou s použitím plavecké desky na plavání
- nohy prsa s deskou kolmo na hladině
- nohy prsa proti stěně – odtlačit zeď
- různě stanovený rytmus plavání např. lichý pohybový cyklus lehce. Sudý s úsilím, rychle nebo 2x usilovně a 1x lehce,
- nohy prsa ve znakové poloze, různé varianty polohy paží a možnost využití desky na plavání

Cvičení zaměřená na rozvoj a zdokonalování činnosti horních končetin ve fázi přenosu (dolní končetiny možno u některých cvičení fixovat nadlehčovací pomůckou):

- pohybové cykly paží
- paže prsa, dolní končetiny fixované destičkou nebo piškotem
- paže prsa se zdůrazněným zapojením trupu do vlnění
- paže prsa s různými variantami využití záběrových ploch (ruka v pěst, prsty roztažené, pouze jedna ruka v pěst
- paže prsa s využitím plaveckých pacek různých velikostí případně jen 1 ruka plave s packou
- paže prsa s různými změnami rytmu (2x usilovně + 1x lehce. Liché cykly s úsilím sudé lehce)
- paže prsa pod vodou rozloženě paže prsa na hladině a paže prsa rozloženě pod vodu (1 + 1, 2+2)
- paže prsa pod vodou (provedení jako na hladině)
- paže prsa frekvenčně s kraulovýma nohama
- paže prsa a delfínové nohy
- paže prsa a delfínové vlnění s použitím ploutví (ploutve různých délek)
- paže prsa a delfínové nohy s monoploutví

Cvičení zaměřená na rozvoj a zdokonalování polohy trupu a souhry.

- po odraze a vyjetí na hladinu provádí 1x pohybový cyklus paží s dlouhou výdrží ve splývání a 1x pohybový cyklus dolních končetin s dlouhou výdrží ve splývání
- další varianty jsou 2x paže + 1 nohy nebo 2x nohy + 1 paže..... stále rozloženě
- totéž lze pod vodou s technikou hladinového plavání i technikou plavání pod vodou
- plavec provede 1 pohybový cyklus paží a 1 celý pohybový cyklus souhry
- plavec provede 1 pohybový cyklus dolních končetin + 1 celý pohybový cyklus souhry
- totéž v různých požadavcích na rytmus např. 2x souhra + 1 paže nebo 2x + 1 nohy
- plavec provede období s delfinováním (lze i s ploutvemi) např. 1x paže + 1x delfínové vlnění nebo 1 paže + 2x delfínová vlna
- v průběhu jednoho prsařského cyklu paží provede současně i dvě delfínové vlny.