

Cvičení pro rozvoj techniky kraul

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

- po odrazu od stěny plavec zaujme hydrodynamickou polohu na prsou se snahou překonat co nejdelší vzdálenost
- po odrazu od stěny plavec zaujme hydrodynamickou polohu na prsou, po snížení odrazové rychlosti své lokomoce zapojí záběrové pohyby d. k.
- po odrazu od stěny plavec zaujme hydrodynamickou polohu na prsou a za pomoci střídavých záběrových pohybů d. k. se přetáčí nebo rotuje kolem podélné osy těla
- po odrazu od stěny plavec zaujme hydrodynamickou polohu na prsou a využívá k pohybu vpřed současně vlnovité pohyby d. k. (tzv. delfinování) v nejrůznějších polohách

Cvičení zaměřená na rozvoj a zdokonalování pohybové činnosti dolních končetin:

- záběrové pohyby d. k. na prsou (tzv. kraulové nohy) s různou polohou paží
- záběrové pohyby d. k. s využitím nadlehčovací desky s různou polohou paží
- záběrové pohyby d. k. proti odporu (proti stěně bazénu, s využitím odporové desky nebo kolmého postavení do půli potopené nadlehčovací desky, přetlačování ve dvojicích proti sobě, tažení odporového tělesa)
- záběrové pohyby d. k. se střídáním pozice flexe a extenze v hlezenním kloubu
- záběrové pohyby d. k. se změnou záběrového úsilí
- záběrové pohyby d. k. ve vertikální poloze
- záběrové pohyby d. k. s ploutvemi

Cvičení zaměřená na rozvoj a zdokonalování pohybové činnosti dolních končetin s rotací trupu kolem podélné osy a s možností jednoduchých doprovodných pohybů paží:

- záběrové pohyby d. k. s pažemi ve zvolené poloze (vzpažení, připažení s hřbety rukou na temeni, spojenými nad hýžděmi), celé tělo plavce rotuje kolem podél. osy střídavě na levý a pravý bok, s různou dobou výdrže v boční poloze
- záběrové pohyby d. k. s pažemi ve zvolené poloze, boky plavce rotují kolem podélné osy těla střídavě na levý a pravý bok s různou dobou výdrže při zachování stálé pozice ramenní osy a hlavy nebo pouze hlavy na hladině
- záběrové pohyby d. k. v pozici na boku je jedna paže ve vzpažení a druhá v připažení, při přetáčení na druhý bok dochází k výměně paží
- záběrové pohyby d. k. v různých polohách pod vodní hladinou

Cvičení zaměřená na rozvoj a zdokonalování pohybové činnosti horních končetin ve fázi přenosu

- po vytažení na počátku přenosu se prsty ruky dotknou protilehlého boku
- d. k. vykonávají záběrové pohyby, h. k. jsou v připažení, při natočení na bok plavec vytahuje paži z vody, pokrčuje ji maximálně v loketním kloubu a dotýká se prsty v podpaždí, poté se vrací do výchozí pozice, možno cvičit opakovaně jednou paží nebo střídavě v různém zadání
- d. k. vykonávají záběrové pohyby, h. k. jsou v připažení, při natočení na bok plavec vytahuje paže z vody, pokrčením paže v lokti se dotkne prsty podpaží a znovu připaží, toto provede dvakrát, poté následuje celý přenos se záběrem
- při celém pohybovém cyklu h. k. se ve fázi přenosu dotýkají prsty rukou v podpaží s důrazem na vysokou polohu lokte během přenosu
- po vytažení z vody v první části přenosu se prsty rukou dotýkají horní části těla až na úroveň podpaždí, poté paže dokončují přenos

- po celou dobu přenosu prsty ruky čeří vodní hladinu
- těsně před dokončením přenosu se paže znovu krčí v loketním kloubu, prsty se dotýkají podpaždí a opět se opakuje druhá fáze přenosu už se zasunutím paže do vody
- těsně před dokončením přenosu (než prsty protnou hladinu) provede plavec v zápěstí několik pohybů ruky do stran
- přenos paže je proveden nad vodou až do natažení h. k.
- při přenosu v úrovni ramen plavec provede krouživý pohyb předloktím
- při přenosu se prsty dotknou v podpaždí, poté plavec paži natáhne směrem vzhůru od hladiny, znovu se vrací prsty do podpaždí krčením h. k. v lokti a dokončuje přenos, plavec má paži maximálně uvolněnou
- při přenosu plavec paži vědomě uvolňuje