**Technika plaveckých štýlov**

**Typ školského zariadenia:** Centrum voľného času

**ZÚ:** Plávanie a hry vo vode A, B

**Školský rok:**  2019 / 2020

**Termíny stretnutí**:

* Štvrtok 14:00 – 18:00

**Téma:** Technika plaveckých štýlov

**Cieľová skupina:** deti od 5rokov

**Forma/ typ hodiny:** individuálna / skupinová

**Časová dotácia:** 8 hodín

**Miesto:** Prievidzská Plaváreň

**Cieľ:**

* zvyšovať telesnú a pohybovú zdatnosť žiakov,
* rozvíjať kondičné a pohybové schopnosti,
* vedieť preplávať minimálne 50 metrov aspoň jedným plaveckým štýlom,
* vedieť základnú techniku plaveckých štýlov,
* naučiť sa nebáť sa vody,
* ovládať bezpečnosť pri plávaní a pohybe v bazénových priestoroch.

**Metódy:** slovná, ukážka, cvičenie, hra, názornosť, pozorovanie, nácvik, opakovanie,

hodnotenie, uvedomelosť , systematickosť , prístupnosť

**Pomôcky:** Plavecké pásy, lopta, voda a bazén

**Technika plaveckých štýlov– Kraul**

Telo plavca je takmer vo vodorovnej rovine a hlava je ponorená tvárou do vody.

**Práca nôh** – kraulové nohy vykonávajú striedavý, rytmicky pohyb smerom hore a dole. Za aktívnu fázu sa považuje pohyb nadol. Hovoríme mu kraulový kop. Aktívnu prácu začína noha bližšie k hladine. Noha sa mierne pokrčí v kolene a začína pohyb smerom dole. Kraulový kop vychádza z bedrového kĺbu cez stehno a tak ako sa noha vystiera, sa postupne prenáša aj na predkolenie a priehlavok. Pohyb je spočiatku pomalý a postupne sa zrýchľuje. Kraulový kop je dokončený vystretou nohou. Po dosiahnutí krajnej polohy, začína noha opäť stúpať ku hladine. Spočiatku je vystretá, no pri hladine sa mierne krčí v kolennom kĺbe.

**Práca paží –** kraul predstavuje plavecký spôsob so striedavou pracou rúk. Paže sú taktiež hlavnou hnacou silou. Počas záberu ruky dochádza k vytáčaniu trupu v pozdĺžnej osi. Táto rotácia umožňuje efektívnejší zaber, ako aj ľahšie prenesenie druhej paže nad hladinou. Nádych je realizovaný na stranu prenášanej ruky. Počas tejto fázy vzniká vlna, ktorá uľahčuje nádych - plavec tak nemusí vytáčať hlavu príliš vysoko. Nádych je rýchly a je realizovaný ústami. Po jeho uskutočnení sa hlava vracia späť pod hladinu. Výdych nastáva pod hladinou a to nosom, ako aj ústami. V kraule je možné rozdeliť pohyb rúk do dvoch fáz. Aktívny záber pod hladinou a prenášanie nad hladinou.

***Fáza prenášania:*** Ako prvý ide von z vody lakeť pokrčenej ruky. Ako posledná dlaň a prsty, ktoré dokončujú záber. Po ukončení záberu, sa začína ruka nad hladinou vystierať a prenášať dopredu. Za chybu možno považovať prenášanie ruky bokom - mimo pozdĺžnu os tela. Táto fáza sa končí ponorením dlane do vody, čím začína záber.

***Fáza záberu:*** Ruka vstupuje do vody prstami (palcovou stranou), nasleduje dlaň, predlaktie, lakeť a napokon celá paža. Okamihom, kedy plavec dlaňou zachytí vodu, nastáva aktívna práca paže. Na začiatku záberu je ruka takmer prepnutá pred telom a tak ako ju plavec odtláča vzad, sa krčí v lakti. Pokrčenie je najväčšie v polovici záberu, kedy je paža kolmo k telu. Od tohto okamihu sa ruka opäť v lakti vystiera a ukončuje záber pri stehne.

Záber je možné realizovať po troch rozdielnych dráhach - ***obrátený otáznik***, ***esovitej dráhe,*** alebo ***priamym záberom***. V každej z týchto možností je ruka vedená:

1. Paža takmer vystretá nad telom (hlavou).

2. Paža sa krčí v lakti a predlaktie je vedené pod úrovňou trupu.

3. Paža sa začína na úrovni pásu opäť vystierať a začína odtláčať vodu do strany v okamihu, kedy dlaň dosahuje úroveň bedrového kĺbu.