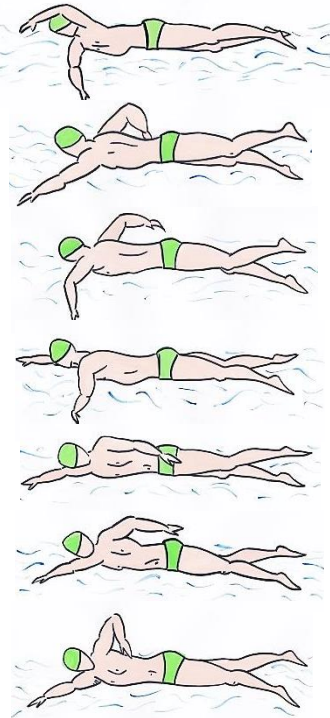


KRAUL

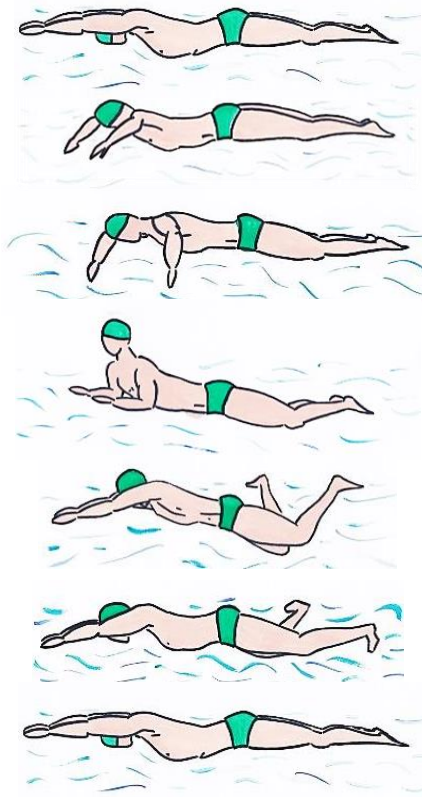
SPRÁVNÁ TECHNIKA



Ležíme na vodě na prsou a koukáme šikmo dolů před sebe. Paže obíhají pomyslný ovál kolem těla: záběr začíná protnutím hladiny, prsty i paže jsou natažené. Paže postupem záběru, kdy se snažíme vodu „zachytit“, se ohýbá mírně v lokti. V úrovni břicha se opět natahuje. Poté nastává přenos nad hladinou. Postupně vysouváme paži z vody loktem vzhůru. Paže střídavě provádějí stejný pohyb. Nadechujeme se výklonem hlavy do strany. Nohy střídavě kmitají nahoru a dolů, pohyb vychází z kyčlí.

PRSA

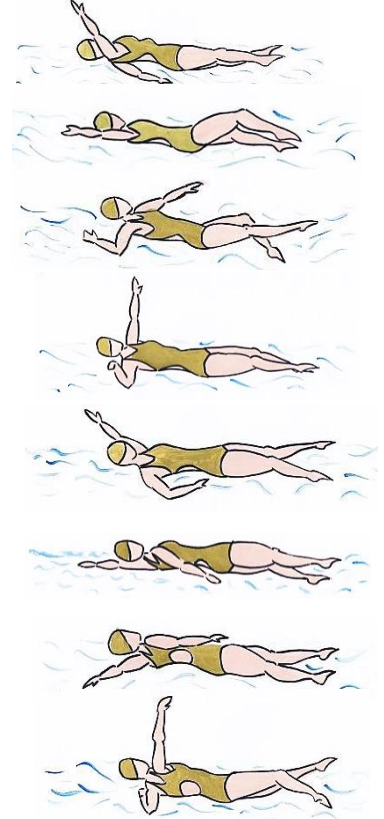
SPRÁVNÁ TECHNIKA



Ležíme na vodě na prsou ve splývavé poloze (1. obr). Paže zabírají nejprve mírně do stran, asi 25 cm, a poté pod tělo. Dá se říci, že se o vodu chceme opřít, abychom byli schopni vynořit hlavu nad hladinu a nadechnout se. Jakmile se nadechneme, ruce svižně přemísťujeme vpřed opět do splývavé polohy. V této chvíli přichází čas na kop nohou: nejdříve ohýbáme nohy v kolenou (zanožujeme) a snažíme se dostat chodidla k hladině. Ty ohneme a vytočíme do stran (fajfky), následně kopneme vzad.

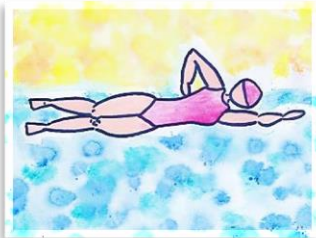
ZNAK

SPRÁVNÁ TECHNIKA



Ležíme na vodě na zádech a kopeme nohama. Pohyb vychází z kyčlí, nohy jsou spíše natažené, kotníky uvolněné. Přidáme záběr paží: přenášíme paži nataženou, jakmile se za hlavou ponoří do vody, paži mírně ohýbáme v lokti a dlaní se snažíme zachytit vodu. Záběr končí paží opět nataženou a s prsty v oblasti stehén.

ŠPATNÁ TECHNIKA



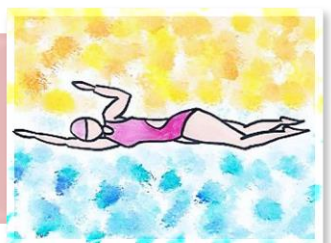
Když se při nádechu vytáčíme celým tělem.

Když se snažíme dosáhnout příliš daleko: paže vstupuje do vody přes osu těla.



Když zadržujeme dech.

Když při přenosu paže máme loket příliš dole. (vyčerpává nás to)

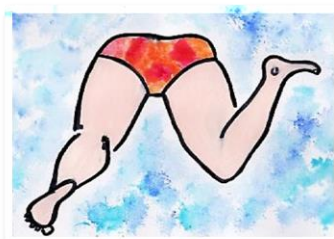
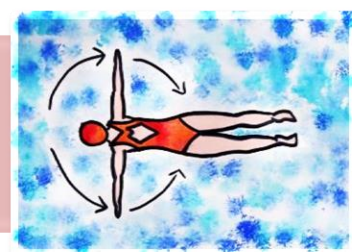


Když přenášíme paži vzduchem vpřed nataženou.



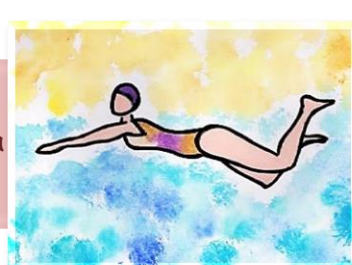
Když je pohyb paží a nohou špatně seřazený: pohyby děláme zároveň.

Když paže při záběru máme natažené a obíháme tvar kruhu.

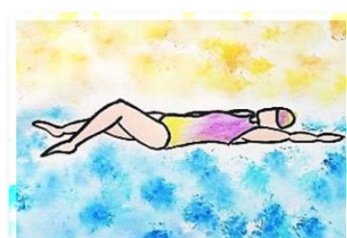


Když nohama kopeme asymetricky. Stává se, že jedna připomíná kroulový kop.

Když plaveme „na paní radovou“: hlava stále nad vodou.



Když při nádechu zakláníme hlavu. (bolí nás z toho za krkem)



Když příliš ohýbáme nohy v kolenou: připomíná to pohyb jízdy na kole.

Když ve vodě sedíme, neležíme.



Když záběr pod vodou konáme nataženou rukou.

Když máme příliš předkloněnou hlavu a bradu „přilepenou“ k hrudníku.



Když máme chodidla přitažená k holením, tedy v tzv. flexi, a vodu sešlapáváme.