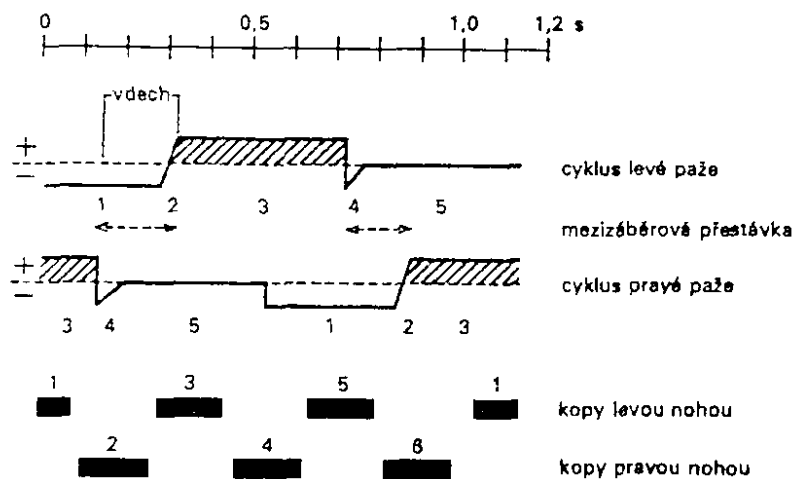
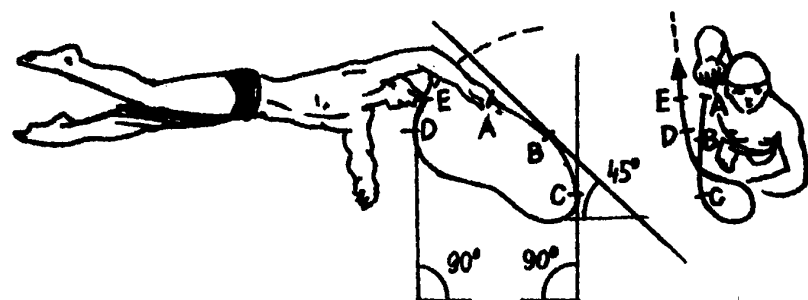


Technika plaveckého způsobu

KRAUL

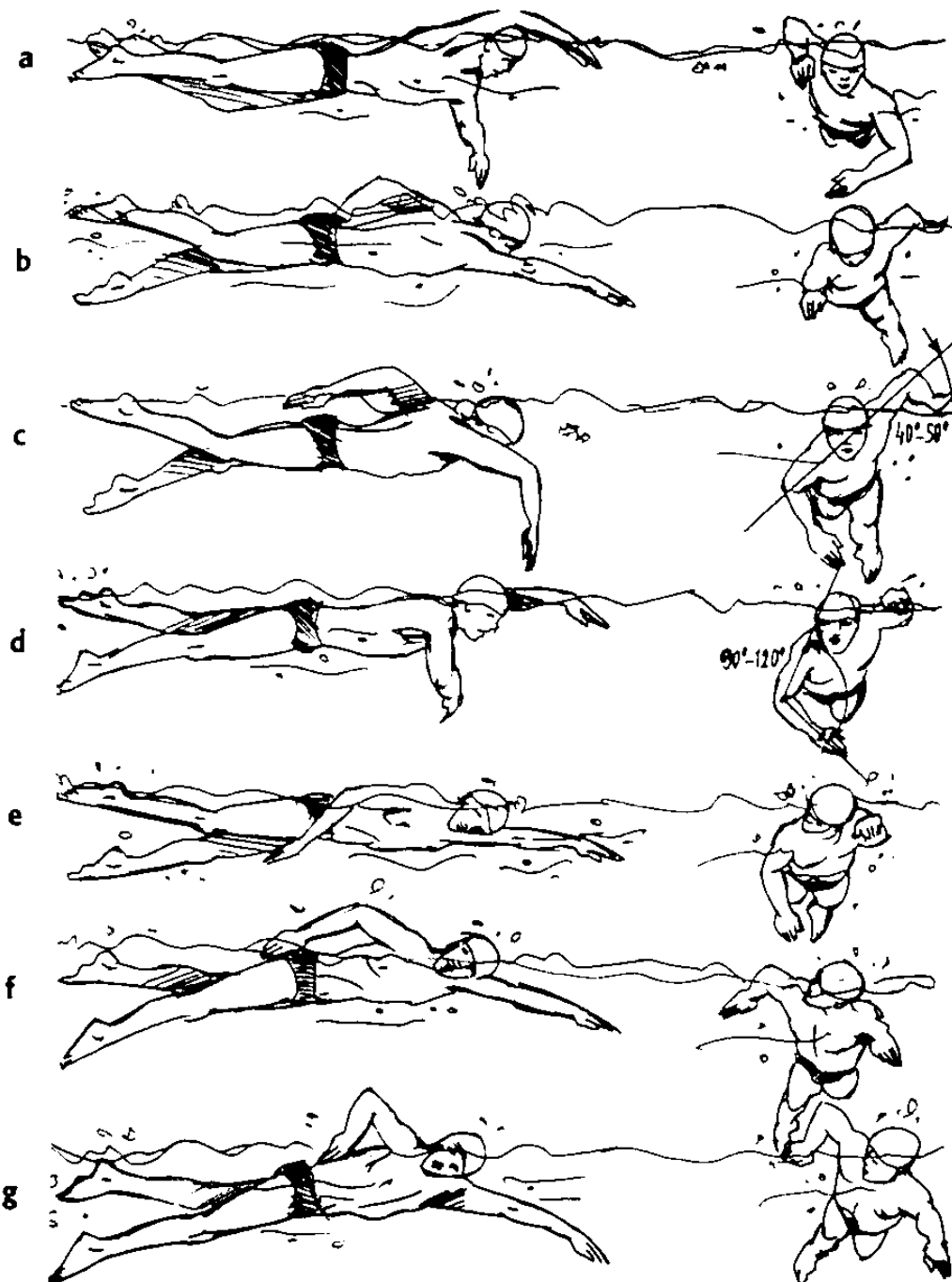
Kinogram



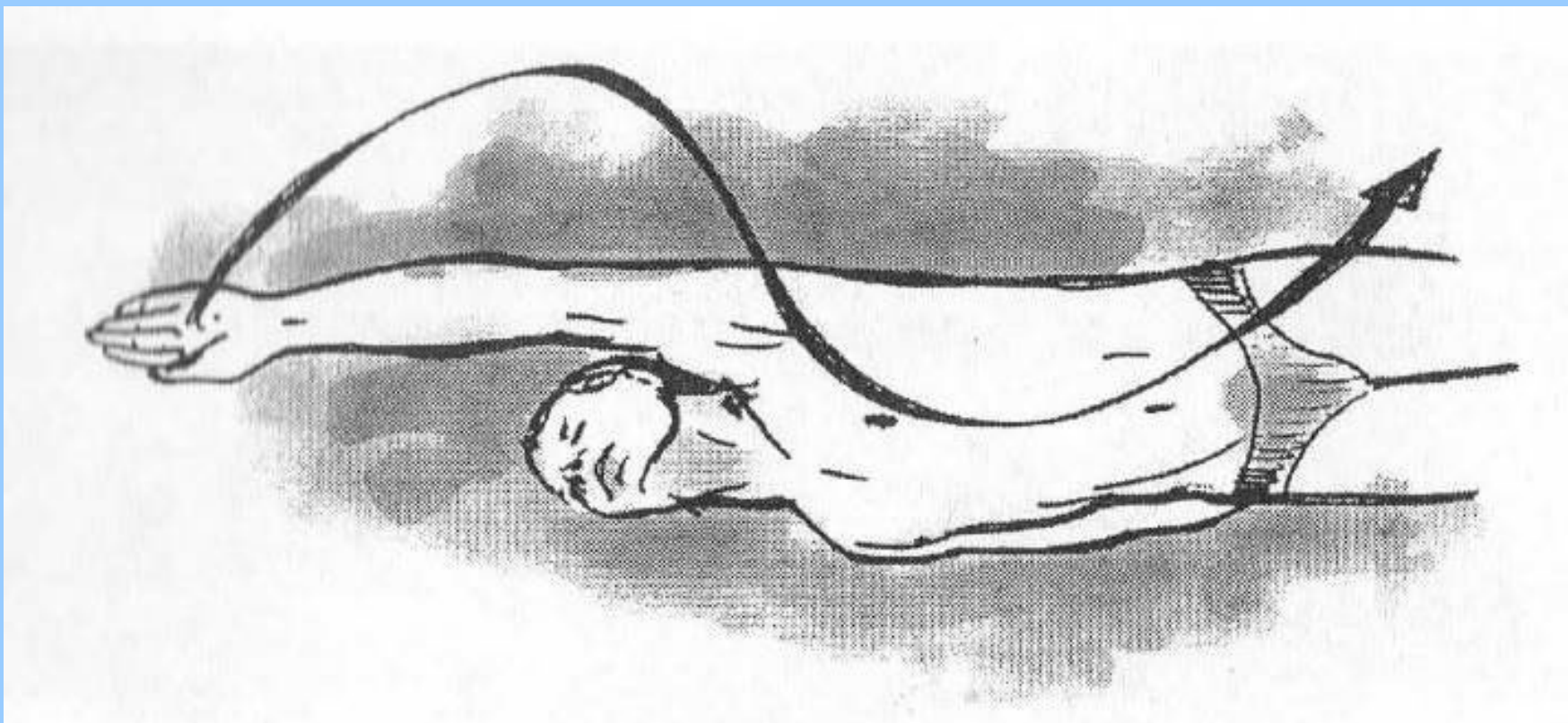
Obrázek 30

Kraul - časový sled pohybů.

(Fáze: 1-přípravná 2-přechodná, 3-záběrová, 4-vytažení, 5-přenosu)

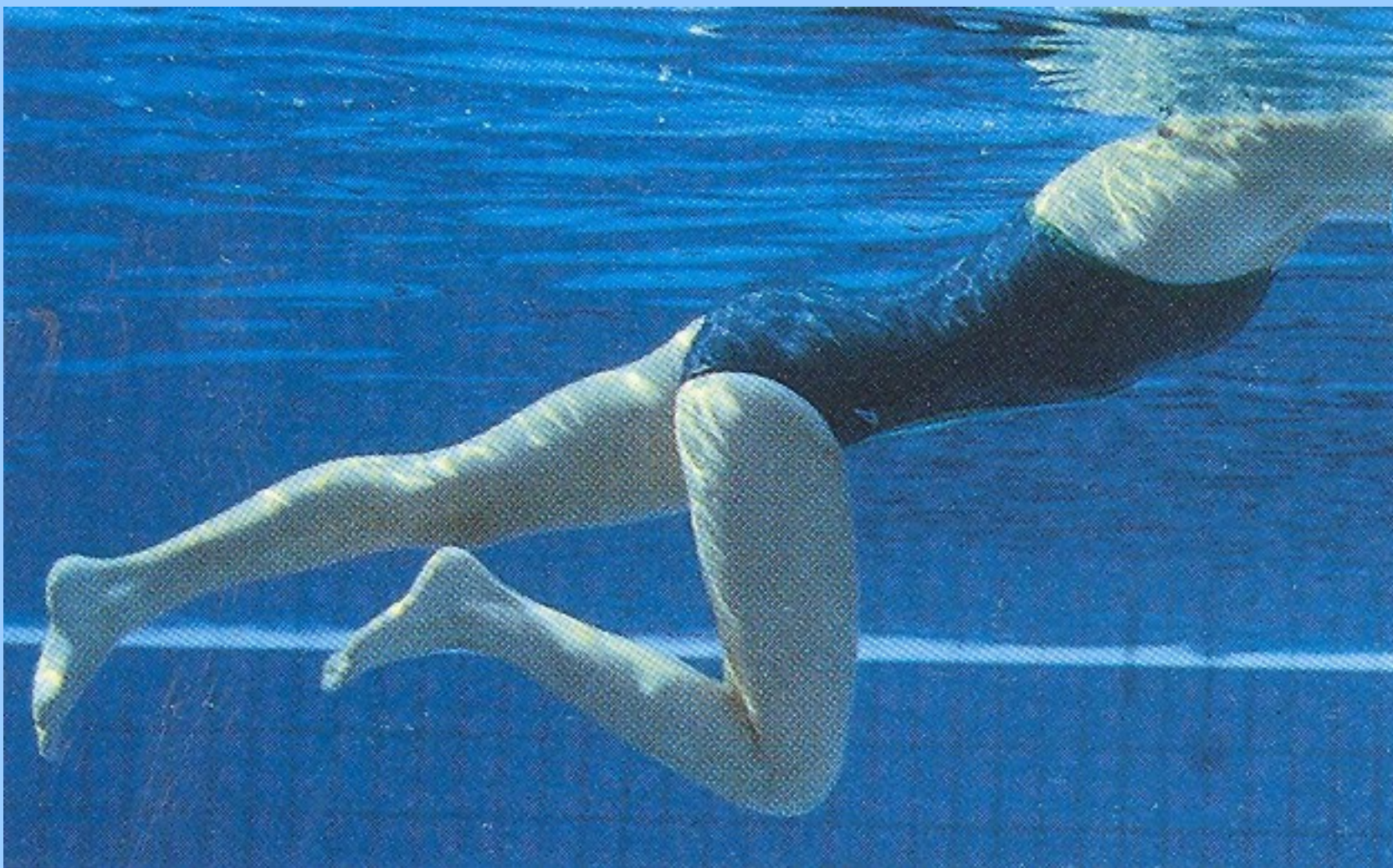


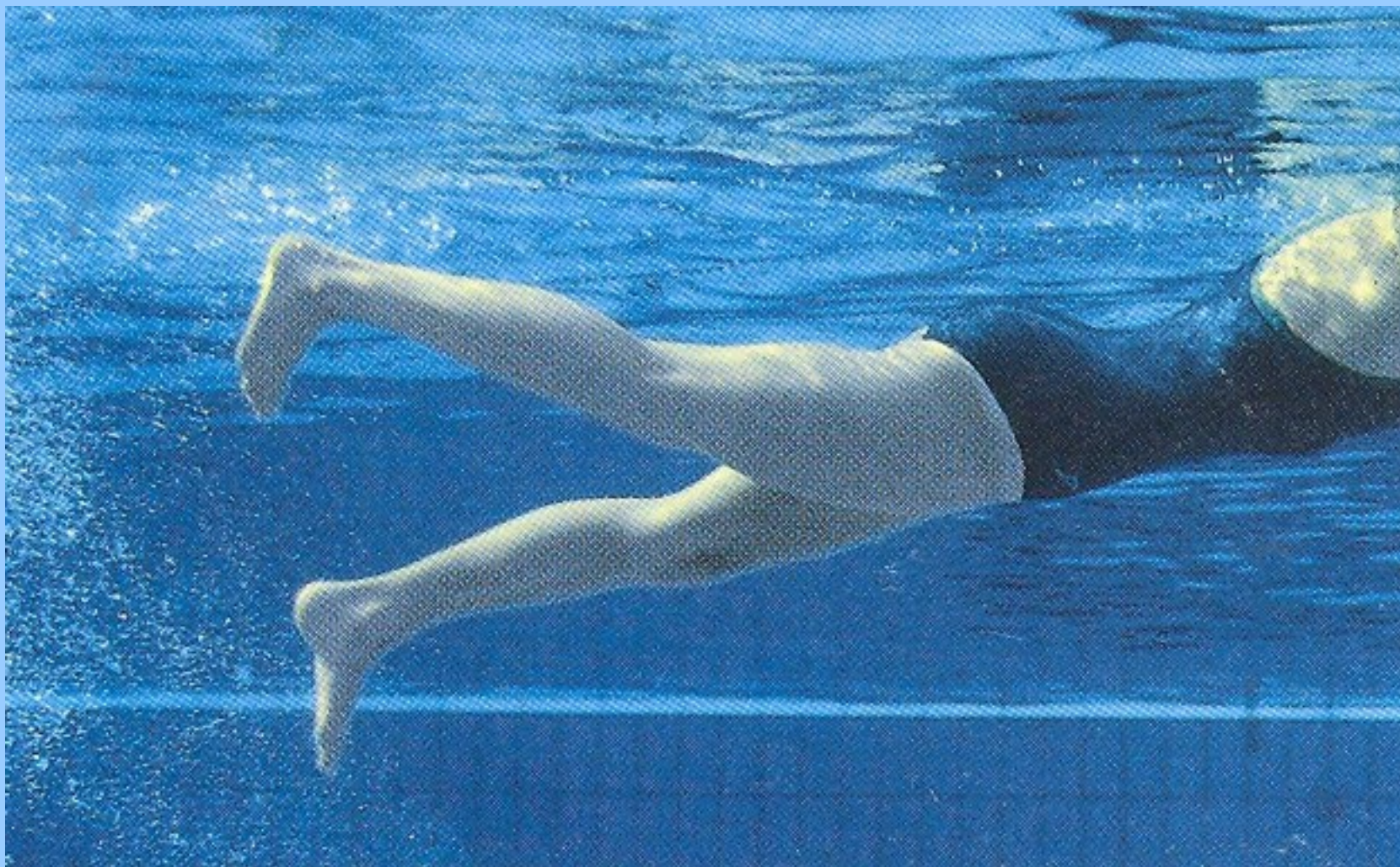
DRÁHA ZÁBĚRU - kraul



ZÁKLADNÍ CHYBY – DOLNÍ KONČETINY

- hlava zdvižená popř. v předklonu
- prohnutá popř. vysazená pánev
- vytrčené popř. velmi pokrčené nohy v kolenou
- malý popř. velký rozptyl kopu
- nedostatečné vystrčení špiček dovnitř
- nesymetrická práce dolních končetin
- „jízda na kole“ – záběr chodidly







ZÁKLADNÍ CHYBY – HORNÍ KONČETINY

- malý rozsah záběru,
- pleskání paže o vodu,
- hluboké (neprotážené) zasunutí paže při nebo před hlavou, „pólový kraul“,
- překládání přes podálnou osu těla,
- zanořování paže – celou plochou,
- přenos paží – dlaní napřed,
- Přenos paží – zpevněné předloktí,
- široké přenášení paže nad vodou,
- rychlá frekvence
- „spadlý“ loket (zápěstí) v záběrové fázi





ZÁKLADNÍ CHYBY - SOUHRA

- opožděný nádech (rytmizace)
- zvedání hlavy – vzpírání se na opačné paži,
- nedostatečné vytočení hlavy,
- přílišné přetočení,
- předklon hlavy,
- nádech za sebe



**Správné dýchání
nejdůležitější dovednost**