

Chyby si vyzkoušejte prakticky.

Chyby při dýchání

- plavec sáhá hlavu a ruce nad vodu
- plavec dýchá do vody
- špatný rytmus

Vdech se provádí rotací hlavy v krční páteři ke stejnostrannému rameni v momentě ukončení zaběru stejnostranné paže a počátku jejího přenosu. Následuje intenzivní a úplný výdech do vody.

Chyby při dýchání

- plicev oslabení hrušky a nadechuje se
neplně => Jde o mechanizmus zvládnutí
dechového rytmu ve vodě
- epizodický smích






evropský
sociální
fond CH

EVROPSKÁ UNIE

MŠMT

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

OP Vaš škola
pro kvalitativní zlepšení

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Technika kraul - dýchání

Název školy: Gymnázium Jihlava, Jihlava, Olšavská 25 Název učebního programu: Obecně vzdělávací program Název učebního předmětu: Tělesná výchova Název učebního materiálu: Dýchání při plavání Autor: Mgr. Miroslav Štěpánek Datum: 15. 11. 2023 Verze: 1.0 Jazyk: čeština Klíčová slova: dýchání, plavání, technika	
Anotace: Materiál obsahuje informace o dýchání při plavání, jeho významu a technice.	
Očekávané výstupy: Žák bude schopen popsat a ukázat dýchání při plavání.	
Zdroje: Štěpánek, M.: Plavání. Praha: Olympia, 1980.	

Cviky si vyzkoušejte prakticky.

Chyby při dýchání
 - špatná poloha hlavy a nedostatek vzduchu
 - příliš rychlé a nekontrolované dýchání
 - nedostatek vzduchu v plicích

Vdech se provádí rotací hlavy v krční páteři ke stejnostrannému rameni v momentě ukončení záběru stejnostranné paže a počátku jejího přenosu. Následuje intenzivní a úplný výdech do vody.

Dýchání u techniky kraul je velice náročné! Dýchání je podmínkou úspěchu v kraulu. Provádí se na libovolnou stranu, eventuálně střídavě na obě strany (na 1,5 tempo)

Literatura:

- Hoch, M.: Plavání - teorie a didaktika. Praha, SPN 1983. č. 36-06-20/2
- Hoch, M.: Učte děti plavat. Praha, Olympia 1980. ISBN 80-7033-055-4
- Bělková, T. a kol.: Plavání-zdokonalovací plavecká výuka. Praha, Svoboda 1998. ISBN 80-205-0550-4





INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název školy	Gymnázium Josefa <u>Ressela</u> , Chrudim, Olbrachtova 291
Název a číslo OP	OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost, CZ. 1.5, Název projektu: Inovace ve vzdělávání na Gymnáziu Chrudim, <u>reg.č.:CZ.1.07/1.5.00/34.0249</u>
Název šablony klíčové aktivity	III/2 Zvyšování kvality výuky prostřednictvím ICT
Tematická oblast (předmět)	Tělesná výchova
Název sady vzdělávacích materiálů	Prvky plavání ve školní tělesné výchově
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Jiřina <u>Švihliková</u>
Číslo sady	III/2- 10-3-16 Kraul - dýchání
Anotace	Vdech, výdech, koordinace s pohybem hlavy, paží.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	Prima E, tělesná výchova, 5.11.2013

**Dýchání u techniky kraul je velice náročné!!
Dýchání je podmínkou úspěchu v kraulu.**

**Provádí se na libovolnou stranu, eventuálně
střídavě na obě strany. (na 1,5 tempa)**



Vdech se provádí rotací hlavy v krční páteři ke stejnostrannému rameni v momentě ukončení záběru stejnostranné paže a počátku jejího přenosu. Následuje intenzivní a úplný výdech do vody.

Chyby při dýchání

- plavec zaklání hlavu a nadechuje se vpřed => jde o nedostatečné zvládnutí dechového cyklu ve vodě
- opožděný vdech

Cviky si vyzkoušej prakticky.

Literatura:

- Hoch, M.: Plavání - teorie a didaktika. Praha, SPN 1983. č. 36-06-20/2
- Hoch, M.: Učte děti plavat. Praha, Olympia 1980. ISBN 80-7033-055-4
- Bělková, T. a kol.: Plavání-zdokonalovací plavecká výuka. Praha, Svoboda 1998. ISBN 80-205-0550-4