

Prsa - chyby

[illegible]

SOUHRA:
pozor na rytmus:
1) přípravná fáze zvolna
2) záběrová fáze rychle
3) splývej

Další chyby:

- napnuté špičky (propichují vodu)
- široký záběr do stran (po trojúhelníku -> navodit směr vzad, paty opisují elipsu)
- nedotažené spojení končetin ve splyvavé poloze (kotníky tknou o sebe)

Chyby při pohybu dolních končetin

- intenzita pohybu pod bříškem (např. prava - táhnout chodidlo po hladině, plesky analýza vzhledu ke stropu; levá -)
- pohyb kolon do stran (hládky kolony k sobě)
- gradaci prováděním přípravného pohybu (uklidit plavec odlehčovací pásy)

Literatura:

Prsa - chyby

[illegible]

SOUHRA:

pozor na rytmus:

- 1) přípravná fáze zvolna
- 2) záběrová fáze rychle
- 3) splývej

Další chyby:

- napnuté špičky (propichují vodu)
- široký záber do stran (po trojúhelníku -> navodit směr vzad, paty opisují elipsu)
- nedotážené spojení končetin ve splyvavé poloze (kotníky tisknou o sebe)

Chyby při pohybu dolních končetin

- kolena mohou pad bíleho žlutavě - tláknout chodidlo po hladké, plošky stáčené vzhůru ke strupu blednou)
- pohyb kolou do stran (vláčí koleno k sobě)
- pravidel provádění přípravného pohybu (udržet hlavu odlehčenou pasu)



Literatura:

Chyby při pohybu dolních končetin

- **krčení nohou pod břicho (náprava - táhnout chodidlo po hladině, plosky otočené vzhůru ke stropu bazénu)**
- **pohyb kolen do stran (tlačit kolena k sobě)**
- **prudké provádění přípravného pohybu (uklidnit plavce odlehčením pasu)**

Další chyby:

- napnuté špičky (propichují vodu)
- široký záběr do stran (po trojúhelníku -> navodit směr vzad, paty opisují elipsu)
- nedotažené spojení končetin ve splývavé poloze (kotníky ťuknou o sebe)

SOUHRA:

pozor na rytmus:

- 1) přípravná fáze zvolna**
- 2) záběrová fáze rychle**
- 3) splývej**

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





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název školy	Gymnázium Josefa Ressela, 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 Švihlíková
Číslo sady	III/2- 10-3-19 Prsa - chyby
Anotace	Příklady chyb při pohybu dolních i horních končetin.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	Prima E, tělesná výchova, <u>19.11.2013</u>