



Zásobník Materiál pro instruktory

*Tento soubor slouží jako doplňující informace k metodice plavání pro
všechny instruktory ZŠ PRO DĚTI*

OBSAH

Důležité pojmy	2
1. Kraul.....	2
2. Znak	4
3. Prsa	6
4. Adaptace družstev na vodní prostředí.....	8
5. Rozvoj plaveckých dovedností	11
6. Aktivity ve vodním prostředí	12
Literatura.....	13

1. Důležité pojmy

plavecký způsob = pravidly vymezený pohyb člověka ve vodním prostředí

plavecký styl = individuální zvládnutí techniky daného plaveckého způsobu

streamline = druh plavecké techniky, jež se používá pod hladinou po skoku do vody či po odrazu od stěny bazénu

paže/~~ruka~~ (kraulové paže)

nad hladinou/~~nad vodou~~ (přenos paže probíhá nad hladinou)

polohový závod = motýlek, znak, prsa, kraul

vzpažení = paže směřují vzhůru, jsou v jedné přímce s hrudníkem

předpažení = paže směřují před tělo, s hrudníkem svírají pravý úhel

upažení = každá paže směřuje od těla ke své straně, pravý úhel mezi hrudníkem a pažemi

zapažení = paže směřují za tělo

připažení = paže směřují podél těla

DK = dolní končetiny

HK = horní končetiny

flexe = ohnutí

extenze = natažení

2. Kraul

Kraul či volný způsob je nejrychlejší plavecký způsob ze všech. Plavec se pohybuje ve směru lokomoce plavání a v poloze na břiše provádí záběrové cykly horními i dolními končetinami. Jeden záběrový cyklus horních končetin se skládá ze záběru pravé i levé paže a různého počtu kopů.

Poloha těla

Tělo plavce v průběhu lokomoce zaujímá mírně šikmou polohu na hladině, u které jsou ramena výše než boky. Nejníže se nachází spodní část hrudníku. Při výdechu se dívá plavec pod hladinou mírně vpřed dolů. Úkolem hlavy je rozrážet hladinu vody temenem.

Cvičení na zlepšení polohy těla:

Cvičení č. 1: Plavec se položí v poloze na břiše do splývavé polohy na hladině ve směru lokomoce plavání, paže bude mít v připažení. Za podpory DK bude provádět pětkrát nádech a výdech nejprve na pravou, a poté levou stranu. Kontrolujeme polohu hlavy.

Cvičení č. 2: Plavec poplave kraulovou souhru, během které bude mít za úkol provádět nádech na každý pohybový cyklus. Nádech tak bude prováděn na obě strany pořád dokola.

Cvičení č. 3: Plavec bude mít za úkol plavat vždy do poloviny bazénu. Ve splývavé poloze na hladině s levou horní končetinou v natažení a pravou horní končetinou v připažení poplave kraulové nohy a po 5 sekundách provede nádech na pravou stranu s rotací trupu. V polovině bazénu HK vymění a pokračuje tímto cvičením až do konce bazénu.

Horní končetiny

Pohybový cyklus horních končetin vykonává rozhodující hnací sílu celého způsobu. Paže se pohybují střídavým směrem. V průběhu jednoho pohybového cyklu horních končetin dochází ke střídání pravé a levé paže. Cyklus pohybů HK se skládá z několika fází:

Přípravná fáze začíná protnutím ruky hladiny vpřed ve směru lokomoce. Ruka vstupuje do vody v šíři ramen a jako první se do ní dostávají prsty, předloktí, a poté loket.

Přechodná fáze je nejkratší částí záběrového cyklu paží, u níž dochází k "zachycení" vody, při které se mění úhel náběhu ruky.

Záběrová fáze je označována jako pracovní, paže směřují proti směru lokomoce plavání. V počátku se paže pohybuje směrem dolů, aby dosáhla co největší hloubky, a poté se postupně začíná ohýbat (přitahování) v loketním kloubu a ruka směřuje k podélné ose těla. Následně se paže začíná opět natahovat (odtlačování), ruka se pohybuje pod břicho a odtud vně od podélné osy nazad. Záběr končí v oblasti kyčelního kloubu extenzí zápěstního kloubu.

Fáze přenosu začíná vytažením paže nad hladinu. Svalové skupiny, jež se účastnily záběru, nyní odpočívají, paže je po celou dobu uvolněná.

Cvičení zaměřené na činnost horních končetin:

Cvičení č. 1: Plavec poplave pouze kraulové paže a v průběhu přenosu se uvolněná paže dotkne ramene.

Cvičení č. 2: Plavec bude po dokončení přenosu brnkat prsty o vodu před vstupem ruky pod hladinu.

Cvičení č. 3: Plavec plave kraulovou souhru a do poloviny bazénu provádí pohybové cykly HK pouze pravou paží, poté paže vymění.

Dolní končetiny

Pohyb dolních končetin vychází z kyčelních kloubů přes kolena až do kloubů hlezenních. V průběhu pohybu DK jsou nohy natažené, hlezenní klouby a nártý uvolněné.

Cvičení zaměřené na činnost dolních končetin:

Cvičení č. 1: Plavec má ve splývavé poloze na hladině paže v připažení a jeho úkolem je sledovat pouze činnost dolních končetin těsně pod hladinou. Chodidla by vždy měla protnout hladinu, ale je důležité, aby pod hladinou zůstaly nártý.

Cvičení č. 2: Cvičení na propnuté špičky. Plavec se chytne okraje bazénu, bude natažený na hladině, provede kraulové kopy po dobu 20 s a jeho úkolem bude mít propnuté špičky. Po dokončení kraulového kopu zůstávají chodidla uvolněná.

Cvičení č. 3: Plavec poplave kraulové nohy, paže drží malou desku a od začátku do konce zrychluje. Po celou dobu sledujeme činnost DK.

Dýchání

Nádech provádíme ve chvíli (mezizáběrové přestávce), kdy paže na straně vdechu dokončuje záběrový cyklus a přesouvá se do fáze přenosu. Vdech provedeme ústy v těsné blízkosti nad hladinou, hlava se mírně otočí ke stejné paži. Po dokončení vdechu poté dochází k výdechu nosem či ústy do vody.

Souhra

Dokonalé sladění činnosti pohybových cyklů horních a dolních končetin spolu s dýcháním.

Cvičení zaměřené na dýchání a souhru:

Cvičení č. 1: Cvičení zaměřené na optimální nádech s plaveckou deskou. Plavec poplave cvičení, během kterého se budou HK dobíhat v připažení bez podpory DK. Při nádechu dojde k mírné rotaci trupu a vytočení hlavy do strany.

Cvičení č. 2: Cvičení zaměřené na rotaci trupu při nádechu. Plavec poplave kraulové nohy a bude se snažit při každém nádechu mírně vytáčet trup a hlavu. Hlava bude ležet neustále na hladině a nebude se zaklánět.

Cvičení č. 3: Cvičení koncipované na kraulovou souhru. Během této souhry horních a dolních končetin se plavec bude snažit provádět optimální nádech na obě strany s mírnou rotací trupu.

3. Znak

Znak je ze čtyř plaveckých způsobů druhý nejpomalejší. Plavec provádí v poloze na zádech pohybové cykly horními a dolními končetinami. Jeden pohybový cyklus se skládá ze záběru pravé a levé horní končetiny a šesti kopů dolními končetinami.

Poloha těla

Znak se jako jediný plavecký způsob plave v poloze na zádech. V průběhu plavání je tělo napnuté, ramena jsou vždy výše než boky a nejvýše je položená hlava. Chyby spojené s polohou těla jsou u znaku nejčastěji ovlivněny špatnou polohou ramen.

Cvičení na zlepšení polohy těla:

Cvičení č. 1: Plavec si na čelo položí puk či míček. Jeho úkolem bude udržet kelímek na čele, aniž by mu spadl. Po dobu nácviku je důležité, aby hlava a tělo plavce zůstalo na hladině a nepotápělo se.

Cvičení č. 2: Cvičení je zaměřeno na mírné vytáčení ramen a kyčlí. Plavec je v poloze na zádech, paže má v připažení a za podpory DK mírně vytáčí ramena a kyčle do strany. Je zásadní, aby nedocházelo k přetáčení celého těla.

Cvičení č. 3: Plavec poplave celou znakovou souhru a ve fázi přenosu se dotkne palcem ramene, předtím, než vstoupí paže do vody.

Horní končetiny

Horní končetiny tvoří rozhodující hnací sílu v celkové souhře. Cyklus pohybů HK se skládá z několika fází:

Přípravná fáze začíná protnutím ruky hladiny po fázi přenosu. Plavec zasouvá do vody HK nataženou, vně od podélné osy těla. Jako první se do ní dostává malíková hrana ruky.

Přechodná fáze je nejkratší částí záběrového cyklu paží, u níž dochází k “zachycení” vody, při kterém se mění úhel náběhu ruky. Na konci přechodné fáze se ruka zanoří do hloubky zhruba 40 cm.

V počátku **záběrové fáze** (přitahování) dochází k flexi v loketním kloubu, ruka se pohybuje směrem nazad dolů, a zároveň dochází k mírnému vychýlení horní části trupu kolem podélné osy těla na stranu zabírající ruky. Poté se končetina začne opět natahovat (odtlačování) a záběr ukončí v oblasti kyčelního kloubu.

Fáze přenosu začíná vytažením paže nad hladinu. Svalové skupiny, jež se účastnily záběru, nyní odpočívají, paže je po celou dobu uvolněná.

Cvičení zaměřené na činnost horních končetin:

Cvičení č. 1: Plavec plave celou znakovou souhru za mírné podpory DK. Po dobu cvičení se soustředí na správné zasunutí paže do vody, kam jako první vstupuje malíková hrana ruky.

Cvičení č. 2: Plavec provádí pohybové cykly pouze pažemi. Jedna paže je vždy v předpažení a druhá provádí pohybový cyklus. Po dokončení jednoho pohybového cyklu se paže střídají v předpažení.

Cvičení č. 3: Plavec plave celou znakovou souhru za mírné podpory DK. Během tohoto cvičení má v průběhu fáze přenosu obě paže natažené, uvolněné a vyklepává je.

Dolní končetiny

Pohyb dolních končetin vychází z kyčelních kloubů přes kolena až do kloubů hlezenních. V průběhu pohybu DK jsou nohy natažené, hlezenní klouby a nártý uvolněné.

Cvičení zaměřené na činnost dolních končetin:

Cvičení č. 1: Plavec je v poloze na zádech, horními končetinami se přidržuje okraje bazénu a vykonává střídavou činnost dolními končetinami. Po dobu cvičení se soustředí na propnutí špiček během vzestupné fáze a jejich uvolněnost během fáze sestupné.

Cvičení č. 2: Plavec vykonává střídavou činnost dolními končetinami a pod hlavou si přidržuje malou desku, aby si viděl na nohy. Díky tomu tak sám kontroluje, zda se dolní končetiny nad hladinu dostanou, či nikoli.

Cvičení č. 3: Plavec je v poloze na zádech, činnost vykonávají pouze dolní končetiny, horní končetiny jsou v připažení a drží malou desku, jež překrývá kolena. Plavec se snaží kolena nedotýkat malé desky.

Dýchání

Vdech se provádí v průběhu mezizáběrové přestávky, výdech poté během záběrových cyklů horních končetin.

Souhra

Dokonalé sladění činnosti pohybových cyklů horních a dolních končetin spolu s dýcháním.

Cvičení zaměřené na dýchání a souhru:

Cvičení č. 1: Znaková souhra s předpaženou horní končetinou. Nohy plavce vykonávají střídavý pohyb, levá horní končetina je v předpažení, pravá vykovaná lokomoci. V polovině bazénu se paže střídají.

Cvičení č. 2: Plavec plave v poloze na zádech znak soupaž a v průběhu cvičení se soustředí na správné provedení fáze odtlačování. Po dokončení záběru splývá.

Cvičení č. 3: Plavec plave v poloze na zádech znakovou souhru. Po dokončení záběrové fáze levou horní končetinu zastaví ve fázi přenosu. Pravá HK po celou dobu vykonává záběrovou fázi. Po dokončení záběrové fáze se začne pohybovat také levá horní končetina. V průběhu cvičení se paže vystřídají.

4. Prsa

Plavecký způsob prsa je nejpomalejším, a také historicky nejstarším plaveckým způsobem ze všech. Plavec v poloze na břiše vykonává symetrické pohyby HK a DK.

Poloha těla

V průběhu pohybového cyklu se sklon osy trupu vůči hladině neustále mění, jedná se tak o vlnivou techniku. Během splývání je tělo plavce natažené, boky jsou blíže k hladině než hlava a ramena. V nejvyšší poloze nad hladinou jsou naopak hlava a ramena, ve chvíli, kdy obě paže dokončují záběr.

Cvičení na zlepšení polohy těla:

Cvičení č. 1: Plavec provádí ve splývací poloze na hladině jeden pohybový cyklus paží a nohou. Po třech pohybových cyklech se vždy zastaví a poté opět pokračuje. Úkolem plavce je udržet po celou dobu splývání pánev u hladiny.

Cvičení č. 2: Plavec plave pouze prsové nohy, paže má v připažení a po každém třetím kopu provádí nádech. Po dobu cvičení se soustředí na optimální záklon hlavy, nádech nad hladinou a výdech pod hladinou.

Cvičení č. 3: Plavec plave celou prsou souhru s malou deskou mezi koleny. Jedná se o těžší koordinační cvičení, avšak malá deska by měla udržet pánev plavce u hladiny.

Horní končetiny

Pohyby paží jsou symetrické a současné. Cyklus pohybů HK se skládá z několika fází:

Během *fáze splývání* je celé tělo plavce natažené, prsty rukou se překrývají, hlava se dívá na dno.

V *přípravné fázi* se paže pohybují od sebe do stran zhruba 20 cm pod hladinou.

V **záběrové fázi** dochází k flexi v loketním kloubu a ruce zabírají šikmo dolů. Když ruce dosáhnou úrovně loktů, plavec přitáhne ohnuté paže pod hrudník. V okamžiku, kdy plavec přitáhne lokty k sobě, se jeho tělo mírně prohne, hlava a ramena se zvednou nad hladinu a boky zůstanou u hladiny. Ve chvíli, kdy nadloktí dosáhne polohy kolmo k hladině, končí záběrová fáze a plavec provede vdech. Záběrové plochy HK tvoří zejména dlaně a vnitřní strany předloktí. Lokty se po celou dobu pohybového cyklu pohybují v blízkosti hladiny.

V průběhu **přenosu** dochází k prudkému vytrčení paží vpřed, poté k zanoření hlavy pod hladinu a následuje první fáze splývání.

Cvičení zaměřené na činnost horních končetin:

Cvičení č. 1: Plavec provádí pohybové cykly horními končetinami za podpory kraulových nohou. Po dobu cvičení se hlava dívá pod hladinou na činnost paží.

Cvičení č. 2: Plavec plave celou prsou souhru. Do poloviny bazénu vykonává pohybovou činnost horních končetin pouze pravá paže, poté se střídají.

Cvičení č. 3: Plavec provádí pohybové cykly horními končetinami za podpory kraulových nohou. V průběhu cvičení vždy zastaví paže před počátkem záběrové fáze. Kontrolujeme, zda dochází k flexi v loketních kloubech obou paží.

Dolní končetiny

Dolní končetiny vykonávají symetrický pohyb a jsou rozhodující hnací silou tohoto způsobu. Hlavními záběrovými plochami DK jsou vnitřní strany bérců, vnitřní strany a plochy chodidel. Cyklus pohybů DK se skládá z několika fází:

Během **splývání** jsou dolní končetiny natažené, špičky nohou jsou mírně vytočené dovnitř, nártý směřují dolů.

Ve fázi **skrčování** se dolní končetiny ohýbají v kolenou, které jsou od sebe vzdáleny zhruba na šířku boků, paty jsou v blízkosti hladiny. V maximální flexi dolních končetin se paty přitahují k hýždím, špičky směřují vně. Vytočením kotníků do strany vznikají fajfky, které umožní optimální provedení prsového kopu.

Záběrová fáze začíná energickým obloukem, natažením dolních končetin vně dál nazad a dolů. Po dokončení prsového kopu jsou chodidla uvolněná a špičky propnuté.

Cvičení zaměřené na činnost dolních končetin:

Cvičení č. 1: Plavec leží v poloze na břiše na hladině, drží se okraje bazénu a pomalu provádí prsové kopy. Během cvičení se soustředí na symetrický pohyb obou DK.

Cvičení č. 2: Plavec plave znak soupaž a v průběhu cvičení kontroluje, zda se kolena nedostávají příliš nad hladinu.

Cvičení č. 3: Plavec plave prsové nohy, paže má v připažení. Ve chvíli, kdy dojde k úplnému pokrčení obou DK, se dlaně dotknou nártů.

Dýchání

V okamžiku, kdy nadloktí dosáhne polohy kolmo k hladině, končí záběrová fáze a plavec provede vdech. Výdech začne v okamžiku ponoření obličeje do vody.

Souhra

Dokonalé sladění činnosti pohybových cyklů horních a dolních končetin spolu s dýcháním.

Cvičení zaměřené na dýchání a souhru:

Cvičení č. 1: Plavec plave prsové nohy s prsovémi pažemi. Během cvičení provádí vždy na jeden pohybový cyklus paží dva prsové kopy. Po provedení prvního prsového kopu splývá na hladině, a poté provede druhý.

Cvičení č. 2: Plavec plave prsové nohy s prsovémi pažemi. Během cvičení provádí vždy na dva pohybové cykly paží jeden prsový kop. První prsový záběr probíhá současně s prsovým kopem, na který hned poté navazuje druhý prsový záběr.

Cvičení č. 3: Plavec plave celou prsou souhru. Pod bradou má míček, který drží přitisknutý k tělu. Míček po dobu cvičení nesmí spadnout do vody.

5. Adaptace družstev na vodní prostředí

- seznámení se s vodním prostředím
- osvojování dovedností
- rozvoj pocitu vody

Piráti

- Poslechněte piráti (stojí), sedněte si na kraji! (posadí se na kraj bazénu). Nohy dejte do vody, připravme se do lodi. Opláchneme celé tělo, aby nám to lépe jelo.
Na slovo jelo, si všichni piráti postupně opláchnou obličej, ramena, hrudník, břicho a celé nohy
- Na mořském koníčku, projedu se chvíličku, zabubláme do vody, my jsme kluci od vody.
Piráti si sednou na koníka (žížalu), kratší konec koníka mají vepředu a po dokončení říkanky všichni zafoukají bubliny do vody.
- Na lodi je kapitán, to je náš velký pán. Nebojí se vln a deště, povezem ho kousek ještě.
Na pontonu sedí kapitán, ostatní piráti jsou ve vodě, drží se pontonu a kopou kraulové nohy. Jejich úkolem je dovést kapitána na druhý břeh.

- Houpy, houpy, houpy, hou,
piráti jsou nad vodou
Houpy, houpy, houpy, hou,
piráti jsou pod vodou (potopí se)
Houpy, houpy, houpy, hou,
piráti zabublají pod vodou. (vydechnou vzduch)
Houpy, houpy, houpy, hou,
piráti plavou s žížalkou (vezmou si žížalku)
Houpy, houpy, houpy, hou,
piráti jedoooou. (odplavávají s žížalkou)

Chobotnice

- Jak vypadá chobotnice?
Děti sedí na kraji bazénu, nohy mají ve vodě a postupně se jich ptáme, jaké části těla má chobotnice a ty poté opláchnou vodou.
- Ležím takhle u vody,
to je ale pohody.
Dám chapadla k sobě
a rozjedu to hodně.
Chobotnice leží v poloze na břiše a drží se kraje bazénu, mají natažené nohy za sebe a na slovo rozjedu, začnou kopat co nejvíc nohama.
- Poslouchejte pečlivě. Lehněte si na záda, roztáhněte chapadla.
Chobotnice si udělají kolem sebe místo a na říkanku se pokusí udělat mrtvolku – zakloní hlavu, roztáhnou ruce a nohy
- Chobotnice, chobotnice! Vystrčte chapadla, abych je hned popadla.
hra je stejná jako – Rybičky, rybičky, rybáři jedou

Námořníci

- My jsme malí námořníci, kotvu máme na čepici. Loď se nám potápí, zachraň se i ty!
(hra – spadla lžička do káféčka, udělala žbluňk)

- Tsunami

Námořníci leží v poloze na břiše, drží se kraje bazénu, mají natažené nohy za sebe a na slovo tsunami začnou všichni co nejvíc kopat nohama.

- Kormidlování

Námořníci plavou v poloze na zádech znakové nohy, paže mají v předpažení a drží v nich malou desku (kormidlo). Úkolem každého námořníka bude doplavat na druhý břeh na zádech, aniž by se přetočil na bok či břicho.

- Skok přes palubu

Námořníci se seřadí v zástupu a popořadě skočí do vody, pod hladinou zafoukají bubliny.

Delfíni

- Delfíni prý svou řeč mají, pískáním si povídají.

Po dokončení říkanky se delfíni potopí a zapískají (vyfouknou) bubliny pod hladinou.

- Mořský vír

Delfíni stojí u kraje bazénu a dlaněmi provádí krouživé pohyby pod hladinou tak, aby vytvořili mořský vír.

- Nádech delfínů

Delfíni mají paže v připažení, plavou v poloze na břiše kraulové nohy, hlavu mají pod hladinou a v případě nádechu vytočí hlavu do strany, nezvedají se a ani neprovádí nádech směrem vpřed.

- Delfínové skoky

Delfíni simulují pohyb vodních živočichů, ponoří se pod hladinu, odrazí se ode dna a vyskočí šikmo směrem vpřed.

6. Rozvoj plaveckých dovedností

○ Streamline

Děti stojí u kraje bazénu, paže mají ve vzpažení a jejich úkolem bude udělat z obou paží stříšku. Obě paže zůstanou neustále natažené a uvnitř stříšky schovají hlavu. To stejné poté vyzkoušíme ve vodě po odrazu od stěny či po skoku do vody.

○ Delfínové vlnění

Děti zkouší nejprve na suchu válet sudy a poté, pokud ovládají streamline, zkouší delfínové vlnění. Paže mají ve stříšce a dolní končetiny provádí delfínové kopy. Je důležité, aby vlnivé pohyby vycházely z pánve, nikoliv z kolen. Během delfínového vlnění dochází k flexi v kyčelních, kolenních či hlezenních kloubech, nohy jsou u sebe a současně provádí delfínový kop.

○ Dechová cvičení

Děti plavou prsovou souhru pod hladinou bez nádechu.

Děti plavou kraulovou souhru na hladině, akorát zadržují dech a neprovádí nádech.

Instruktor položí 4 m od sebe na dno puky, děti udělají zástup a postupně poplavou pod hladinou, na úrovni každého puku se děti vynoří nad hladinu, a poté se znovu potopí.

Děti plavou prsovou souhru a vždy provádí tři pohybové cykly pod hladinou a tři nad hladinou.

Děti plavou delfínové skoky se zadrženým dechem.

○ Sculling

Cvičení č. 1: v poloze na zádech – plavec leží na hladině čelem k druhému konci bazénu, nohy mu směřují ke kraji, od kterého se odráží, paže má v připažení a dlaněmi provádí u těla krouživé pohyby, cvičení provádí bez činnosti DK

Cvičení č. 2: v poloze na zádech – plavec leží na hladině čelem k okraji bazénu, od kterého startuje, obě paže má pokrčené vedle těla a dlaněmi se pokouší odrážet/odstrkávat od vody proti směru lokomoce až na druhou stranu bazénu

Cvičení č. 3: v poloze na břiše – plavec leží na hladině čelem k druhému konci bazénu, nohy mu směřují ke kraji, od kterého se odráží, paže má v připažení a dlaněmi provádí u těla krouživé pohyby, cvičení provádí bez činnosti DK

Cvičení č. 4: v poloze na břiše – plavec leží na hladině čelem k okraji bazénu, od kterého startuje, obě paže má pokrčené vedle těla a dlaněmi se pokouší odrážet/odstrkávat od vody ve směru lokomoce až na druhou stranu bazénu

3. Aktivity ve vodním prostředí

Plavání

- *Ruka v pěst*
Děti plavou jednotlivé plavecké způsoby s rukou v pěst.
- *Synchronizované plavání ve dvojicích*
Děti plavou ve dvojicích vedle sebe jedním plaveckým způsobem a všechny pohyby vykonávají stejně.
- *Vláček*
Děti se ve vodě seřadí do zástupu. První v zástupu plave kraulové paže, ostatní se drží kamaráda před sebou za kotníky, poslední z vláčku kope kraulové nohy.
- *Plavání pozpátku*
Každé dítě zkouší plavat kraulem, znakem, či prsama tak, že všechny pohyby provádí pozpátku.
- *Delfínové skoky*
Děti simulují pohyb vodních živočichů, ponoří se pod hladinu, odrazí se ode dna a vyskočí šikmo směrem vpřed.
- *Plavání s ploutvemi a šnorchlem*
Děti plavou kraulovou či znakovou souhru, hrají si s rychlostí.

Hry

- *Kámen nůžky papír*
Děti hrají ve dvojicích pod hladinou kámen, nůžky, papír. Kdo vyhraje, může se nad hladinou nadechnout, a poté se ihned potápí zpět pod hladinu.
- *Rohovka*
Děti hrají na babu ve vodě i na suchu, akorát nesmí vylézat a chodit přes roh bazénu.
- *Překážková dráha*
Instruktor spojí žízalami všechny pontony, ze kterých se stane překážková dráha. Poslední ponton má okénko, do kterého každé dítě po úspěšném absolvování dráhy skočí.
- *Pády do vody*
Děti si stoupnou vedle sebe zády k okraji bazénu, chytanou se za ruce, sednou si na bobek a na pokyn instruktora postupně padají do vody jako domino.

Literatura

KARIB, E. O., *Ostrov Socci*. Praha, 2020. ISBN 978-80-270-8598-9

MAGLISCHO, E. W. *A Primer for Swimming Coaches*. New York: Nova Science Publishers, 2016. ISBN 978-1-63483-596-1

HOFER, Z., A KOLEKTIV. *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-3263-6

ČECHOVSKÁ, I, MILER, T. *Didaktika plavání*. Univerzita Karlova: Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4283-3

HNYK, Tomáš. *Analýza chyb v plavecké technice kraul u plavce ve věku 12 let* [online]. Praha, 2022 Dostupné z:
<https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/175809/130339928.pdf?sequence=1&isAllowed=y>