

## **Kraul na grzbiecie**

Nauczanie kraula na grzbiecie powinno być poprzedzone pokazem w wodzie i objaśnieniem dostosowanym do możliwości uczniów, następnie uczymy umiejętności w poniższej kolejności.

### **Poślizg na grzbiecie**

Leżymy na wodzie, ciało wyprostowane, wzrok skierowany ku górze. Poślizg ciała wykonuje się przez: odbicie nogami od dna basenu lub odbicie obunóż od ściany pływalni (z pomocą współwiczającego lub instruktora, który trzyma za stopy ćwiczącego i przesuwa jego ciało do przodu). Pamiętajmy przy tym o różnym ułożeniu kończyn górnych, np. przy biodrach, wzdłuż linii tułowia lub z jedną kończyną za głową i drugą przy udzie.

### **Nauka ruchów kończyn dolnych-ćwiczenia:**

- Wychlapywanie wody w górę częścią grzbietową stóp.
- W wodzie, leżenie na grzbiecie, chwyt rękami za brzeg basenu, ciało wyprostowane tuż pod powierzchnią wody (z wyjątkiem głowy). Naprzemienne ruchy nóg ze zwróceniem uwagi na to, aby kolana nie wystawały z wody.
- Z deską pływacką trzymaną na wysokości klatki piersiowej lub na wysokości bioder/nad kolanami/z tyłu pod głową/z tyłu na wyprostowanych ramionach. Doskonalenie ruchów nóg.
- Pływanie za pomocą ruchów nóg. Deska trzymana prostym ramieniem w górze za głową, drugie ramię przywiedzione do tułowia lub z deską trzymaną jedną ręką nad kolanami, drugie ramię ułożone w górze za głową.
- Poślizg na grzbiecie z odbicia od ściany basenu – naprzemianstronne ruchy nóg.
- Pływanie za pomocą ruchów kończyn dolnych. Jedna kończyna górna przeniesiona za głowę (druga na udzie), następnie dołączenie drugiej kończyny to pierwszej.
- Przemieszczanie się za pomocą ruchów kończyn dolnych w zmiennym tempie oraz ze zmianą amplitudy ruchu.

### **Nauka ruchów kończyn górnych – ćwiczenia:**

- W staniu w wodzie naprzemianstronne krążenia kończyn górnych w tył z wyrzucaniem przed siebie wody, następnie to samo w marszu tyłem.
- W leżeniu na plecach ćwiczący podtrzymuje stopy, po czym wykonuje naprzemianstronne ruchy kończyn górnych (w staniu i w ruchu współwiczającego).
- W leżeniu na plecach, stopy oparte na linie. Rytmiczne, naprzemianstronne ruchy rąk.
- Swobodne, naprzemianstronne ruchy kończyn dolnych z deską trzymaną prostymi rękami nad kolanami – wykonywanie cyklu ruchowego raz jednym, raz drugim ramieniem, tzw. przekładanka.
- Ruchy kończyn górnych do kraula na grzbiecie. Kończyny dolne z deską pływacką między kolanami.
- Poślizg ciała na grzbiecie z odbicia od ściany, nogi wyprostowane i złączone, stopy zgięte podeszwowo. Swobodne, naprzemienne ruchy kończyn górnych.

### **Koordynacja pracy rąk i nóg-ćwiczenia:**

- W chodzie tyłem w wodzie – naprzemianstronne ruchy rąk ze zwróceniem uwagi na zachowanie sześciouderzeniowej koordynacji.
- Pływanie na grzbiecie za pomocą pracy nóg z rozdzielnymi ruchami ramion – tzn. jedna ręka za głową, druga przy biodrze – po 3 m zmiana położenia kończyn.
- Pływanie na grzbiecie w rytmie walczyka – ruch jedną ręką, trzy ruchy nóg; ruch drugą ręką, trzy ruchy nóg z równoczesnym śledzeniem wzrokiem pracy rąk.
- Pływanie na grzbiecie z akcentowaniem przyspieszenia ruchu rąk w fazie pociągnięcia i odepchnięcia, ze zwróceniem uwagi na rytmiczne oddychanie.
- Pływanie na grzbiecie z akcentowaniem co trzeciego ruchu kończynami dolnymi, wówczas, gdy jedna z rąk zanurza się w wodzie.
- Pływanie na grzbiecie krótkich odcinków z narastającym przyspieszeniem ruchów.
- Pokonywanie kraulem na grzbiecie różnych dystansów w zmiennym tempie.

### **Kraul na piersiach**

#### **Nauka ruchów kończyn dolnych do kraula na piersiach-ćwiczenia:**

- Przy ścianie basenu z chwytem za brzeg, ręce wyprostowane, głowa w wodzie między ramionami. Naprzemianstronna praca nóg z wydechami do wody.
- Przy ścianie basenu, leżenie przodem, głowa zanurzona w wodzie. Odepchnięcie od ściany za pomocą rąk, naprzemianstronne ruchy nóg umożliwiające powrót do ściany.
- Pływanie pod wodą na bezdechu, ruchy lokomocyjne nogami wyposażonymi w płetwy.
- Pływanie za pomocą kończyn dolnych, deska w chwycie niskim, głowa w wodzi.
- Jak wyżej, tylko ruchy nóg w zmiennym tempie.
- Pływanie za pomocą kończyn dolnych z wysokim chwytem deski, głowa nad wodą.
- Ułożenie ciała na piersiach, jedna ręka przy udzie, druga w przedłużeniu linii tułowia – rytmiczne, naprzemianstronne ruchy nogami. Wdech wykonywany przez skręt głowy i pasa barkowego w stronę ramienia ułożonego przy udzie, wydech do wody.

#### **Nauka ruchów kończyn górnych-ćwiczenia:**

- Na brzegu w pozycji rozkroczonej, w opadzie tułowia, przodem do ściany. Naprzemianstronne, kraulowe ruchy kończyn górnych, głowa uniesiona.
- W wodzie, w opadzie tułowia, głowa uniesiona. Kraulowe ruchy kończyn górnych – jak wyżej, ale w marszu.
- W wodzie, opad tułowia w przód, głowa zanurzona. Kraulowe ruchy ramion z rytmicznym wdechem nad wodą i wydechem do wody.
- Opad tułowia w przód, ruchy kraulowe rąk w marszu, z rytmicznym wdechem i wydechem.
- Opad tułowia w przód, głowa zanurzona, chwyt lewą ręką za brzeg pływalni. Ruchy kraulowe prawą ręką, wynurzenie głowy przez skręt- wdech, zanurzenie głowy – wydech.
- Jak wyżej, lecz ze zmianą kończyny wykonującą ruch kraulowy oraz strony skrętu głowy.
- Ułożenie ciała w wodzie na prawym boku, płetwy na stopach, prawa ręka z przodu, lewa przy udzie. Pływanie za pomocą kończyn dolnych.
- Ułożenie ciała w wodzie na lewym boku, płetwy na stopach, lewa ręka z przodu, prawa przy udzie. Płynięcie za pomocą kończyn dolnych.

- Pływanie za pomocą nóg, ułożenie ciała na piersiach, prawa ręka z przodu, wydech do wody. Przy wdechu obrót głowy w kierunku lewej kończyny znajdującej się przy udzie.
- Jak wyżej, ale lewa ręka z przodu.
- Poślizg na piersiach, deska trzymana w wyprostowanych rękach przed sobą. Ruchy kraulowe nóg – pełny ruch wiosłujący lewej ręki, skręt głowy i wdech, wydech do wody.
- Jak wyżej, zmiana ręki.
- Kraulowe ruch nóg („dokładanka”) z przechwytem przyboru (deski) i ruchami wiosłującymi na przemian – raz lewą, raz prawą ręką (z wyraźnym przetrzymywaniem na desce raz jednej, raz drugiej ręki). Wdech raz z lewej, raz z prawej strony.
- Jak wyżej, lecz wdech dobywa się na jedną stronę (wdech co drugi ruch ramion).
- Jak wyżej, lecz wdech na dwie strony, co trzeci ruch ramion.
- Jak wyżej, lecz z wdechem na jedną stronę, co czwarty ruch ramion.
- Jak wyżej, lecz z wdechem na dwie strony, co piąty ruch ramion.
- Kraulowe ruchy nóg („dokładanka”) bez przyboru. Ręce przetrzymywane w wodzie, wdech na dwie strony co trzeci ruch ramion.
- Pływanie „dokładanką” w szybkim tempie.
- Pływanie za pomocą kraulowych ruchów rąk, z deska trzymaną między nogami. Rytmiczne wdechy co drugi lub trzeci ruch ramion i wydechy do wody.

#### **Koordinacja pracy rąk i nóg-ćwiczenia:**

- W szybkim tempie z rytmicznym wdechem na dwie strony (co trzeci ruch rąk) i wydechem.
- Pokonywanie kraulem krótkich odcinków – wydłużony wydech.
- Pokonywanie kraulem odcinków o różnej długości w zmiennym tempie.
- Pływanie kraulem ze zmiennym rytmem oddechowym.
- Wyścigi na krótkich odcinkach.
- Pływanie kraulem parami blisko siebie.

Prezentowane powyżej ćwiczenia mogą być dowolnie modyfikowane w zależności od możliwości i potrzeb uczniów. Należy jednak zachować kolejność metodyczną we wprowadzaniu kolejnych elementów.