**Plavecký způsob kraul**

U plaveckého způsobu kraul je zřejmé, že prapůvod je zřejmě v napodobování pohybů zvířat, proto se mu dříve také říkalo „pudl“ nebo „čubička“. Jedná se o způsob plavání v poloze na prsou se střídáním pohybu paží a dolních končetin v horizontální poloze, hlava je při plavání v prodloužení trupu a dýchání provádíme po záběru paží do strany. Současné pojetí plaveckého způsobu kraul je nejrychlejší plaveckou technikou. Horní končetiny se přenášejí nad hladinou vody, takže jejich pohyby mají minimální brzdivé účinky. Dolní končetiny vykonávají kmitavé a vlnovité pohyby připomínající lokomoce ryb. Technika dýchání je velice efektivní, neboť umožňuje zaujímat na hladině téměř vodorovnou polohu.

**Poloha těla u plaveckého způsobu kraul**

Tělo má na hladině mírně šikmou polohu, při níž jsou ramena poněkud výše než boky. Při výdechu hledí plavec pod hladinou vpřed dolů a hlava rozráží vodní hladinu svým temenem. V průběhu jednotlivých záběrů paží se horní část trupu vychyluje kolem podélné osy těla a maximální vychýlení ramene s hladinou vody činí 40 – 50°. Na vdechové straně je rozkyv těla vždy o něco větší. Přiměřený rozkyv vytváří dobré podmínky pro přenos druhé paže i vdech, neboť hlava se může natočit do strany částečně ve spojení s trupem plavce.

**Nejčastěji se vyskytující chyby v poloze těla u plaveckého způsobu kraul:**

* Příliš vysoká poloha hlavy, kdy plavec plave s hlavou nad vodou. Chybu je potřeba hledat v nezvládnutém plaveckém dýchání, především nedostatečném výdechu do vody. Plavec výdech provádí nad hladinou vody, kde následně provádí i vdech. Chybu lze napravit opětovným nácvikem plaveckého dýchání, se zvýrazněným výdechem do vody.
* Vysoká poloha boků.Příčinou této chyby je nesprávný pohyb nohou, pohyb je prováděn pod podélnou osou těla. Korekci chyby odstraňuje plavání kraulových nohou s velkou deskou v rukách, tak aby byly lokty podepřeny a paže nataženy. Hlava je zvednutá tak, aby byla brada stále nad hladinou.

 **Pohyby horních končetin u plaveckého způsobu kraul**

 Hlavní hnací silou u plaveckého způsobu kraul jsou horní končetiny. Horní končetiny pracují střídavě s mírným dobíháním paží. Pohyb je prováděn po esovité dráze, kdy se paže do vody zanořuje v podélné ose těla v šíři ramen v pořadí prsty, předloktí, zbytek paže a postupně se natahuje vpřed. Dlaň je obrácena dolů. Následně se ruka pohybuje směrem dolů. A je zahájená záběrová fáze pohybu paže, která se člení na fázi přitahování a odtlačování. Fáze přitahování je charakteristická ohýbáním paže v loketním kloubu a fáze odtlačování naopak jejím natahováním. Záběr paže končí v natažení v oblasti kyčelního kloubu a následuje fáze přenosu nad hladinou. Během přenosu jsou záběrové svalové skupiny relaxované. Záběr jedné ruky je zpravidla ukončen v době, kdy se protilehlá paže postupně natahuje vpřed a začíná nabírat hloubku.



Obrázek č. 3 - Pohyby horních končetin u plaveckého způsobu kraul

**Postup nácviku kraulových paží**

* Instruktor předvede pohyby horních končetin včetně dýchání na suchu a cvičenci tyto pohyby dle instrukcí opakují a instruktor je opravuje.
* Cvičenci začínají s nácvikem kraulových paží s pomocí destičky, kterou drží v jedné paži ve vzpažení a druhá paže provádí kraulové pohyby. Vše nacvičujeme nejdříve bez dýchání.
* Cvičenci provádí kraulové pohyby paží tak, že se paže v záběrových pohybech střídají a ve vzpažení si předávají destičku z jedné ruky do druhé. Opět i toto nacvičujeme nejdříve bez dýchání.
* Obě tato cvičení nacvičujeme následně i se správným dýcháním a stále s menšími pomůckami. V konečné fázi nácviku pracujeme bez pomůcek. Po celou dobu nácviku s dýcháním dbáme na to, aby byl nádech prováděn těsně u hladiny.

**Nejčastěji se vyskytující chyby u kraulových paží**

* Záběrový cyklus je předčasně ukončen u pasu nebo u boků. Tato chyba je většinou zapříčiněna nedostatečným silovým potenciálem plavce, či přílišným úsilím na začátku záběru. Tuto chybu **o**dstraníme opětovně tzv. „značkováním“ palce o stehno, kdy je palec ruky při každém záběru vytrčen a dotkne se stehna plavce, poté je teprve možné zahájit přenos paže.
* Paže se do vody zanořuje nejdříve loktem, nebo se paže jsou do vody zasouvány buď příliš vně podélné osy těla, nebo naopak přes podélnou osu těla. Ve většině případů je příčinou této chyby příliš malý rozsah v ramenním kloubu. Velmi důležitým předpokladem pro odstranění tento chyby je zvětšení kloubní pohyblivosti, či dostatečné protahování prsních svalů a svalů pletence ramenního při suché přípravě. Dalším postupem je plavecké cvičení, kdy plavec plave pouze jednou rukou, druhá ruka setrvává ve vzpažení, či drží desku ve vzpažení. Následně toto cvičení provádíme při střídavém pohybu rukou tak, aby se paže ve vzpažení vždy dotkly (tzv. „dobíhání“). Často je potřeba užít kontrastního pohybu, tj. požadovat pohyb ve větším rozsahu, než je třeba.
* Záběr paží probíhá vedle těla, namísto pod tělem. Záběr je prováděn nataženou paží bez pokrčení v lokti. K nápravě těchto chyb užíváme totožná cvičení jako u předchozích chyb a klademe důraz na vědomé usměrňování záběru pod tělo plavce.

**Pohyby dolních končetin u plaveckého způsobu kraul**

Pohyby dolních končetin vychází z kyčelních kloubů a odtud se postupně přenášejí až do kloubu hlezenních. Pohyb dolních končetin je střídavý v rozsahu 30 – 40 cm. Pohyby bérců jsou vždy poněkud opožděny za pohyby stehen, což vytváří analogii s vlnovitých pohyby ryb. Anatomická stavba lidské dolní končetiny, tuhost stehna i bérce a omezený pohyb v kolenním kloubu dovolují napodobit pohyby ryb jen z části, proto charakteristická vlna probíhá jen ve směru extenze v kolenním kloubu. Tento pohyb se nazývá kraulový kop. Aktivní část pohybu je směrem ke dnu a relaxační část pohybu je prováděna směrem vzhůru. Při záběru jsou nárty vtočeny co nejvíce dovnitř, tak aby tvořily ideální záběrové plochy spolu s holeněmi a stehny. Na jeden cyklus paží připadají buď 2, 4, 6 nebo 8 kopů. Proto hovoříme o dvou, čtyř, šesti nebo osmiúderovém kraulu.



Obrázek č. 4 – Pohyb dolních končetin u plaveckého způsobu kraul

 **Postup nácviku kraulových nohou**

* Cvičenci leží na břiše ve vodě, drží se ve vzpažení za okraj bazénu a provádí kraulové pohyby dolními končetinami
* Následně přidáme i nácvik dýchání do strany
* Cvičenci nacvičují kraulové nohy s držením destičky v obou rukách ve vzpažení a postupně přidávají i kraulové dýchání

**Nejčastěji se vyskytující chyby u kraulových nohou**

* „Pedálovitý“ pohyb dolních končetin a nepropnuté špičky.Chyba pramení ve většině případů z přemrštěného strachu z vody, či nedostatečná pohyblivosti v hlezenním kloubu. Chybu nejčastěji detekujeme u plaveckých začátečníků, kteří nemají povědomí o správném provedení pohybu dolních končetin. Nejdůležitějším faktorem je vysvětlení mechanismu pohybu nohy s následným nácvikem na suchu a postupný přechodem do vody. Nácvik provádíme i s velkou plaveckou deskou v natažených pažích s podepřenými lokty. Vhodné je zde zařazení plavání s ploutvemi.
* Pohyb dolních končetin vychází z kolenního kloubu a vyznačuje se velkým rozsahem záběru**.** Důsledkem této chyby je přílišné zanořování celá spodní poloviny těla**.** Příčina i náprava těchto chyb je identická s předchozí chybou. Je zde možné i užití nadlehčovacích pásů.

**4.2.4 Dýchání u plaveckého způsobu kraul**

Plavecké dýchání u kraulu úzce souvisí s pohybem paží. Plavec nadechuje během mezizáběrové přestávky, to je v době, kdy jedna paže záběr ukončila a druhá jej ještě nezapočala. Vdech je prováděn mírným otočením hlavy na stranu těsně u hladiny. Mírné přiklonění hlavy k rameni zvyšuje jistotu vdechu.