



Obrátky

Jednoduchá kraulová obrátka

Ani rekreační plavec by neměl na konci plavecké dráhy přerušit svůj pohyb. Místo toho by se měl pokusit o **jednoduchou (základní) obrátku**, po které je schopen následným splýváním plynule pokračovat v plavání. Prsová a motýlková obrátka probíhají podobně. Obě ruce musí dorazit ke stěně současně, jedna ruka se však rychle obrací do nového směru plavání. Ruce nemusí být při naplávání na stěnu ve stejné výšce.

Pro jednoduchou kraulovou obrátku existuje následující průběh pohybů:

- V poloze na boku se plavec dotkne obratnější rukou stěny (1, 2).
- Paže dohmatové ruky se ohne, nohy se skrčí ke stěně, volná ruka tento pohyb podpoří (3).
- Ještě před tím, než se nohy ve výšce kolem 50 cm pod vodní hladinou zapřou o zeď, dohmatová paže se pustí a razantně se v oblouku přenáší do nového směru plavání (4, 5).
- Před odrazem, který probíhá v poloze na boku, se vytáhnou paže z ramen a jsou přitlačeny na uši (6).
- Následuje pohyb nohou.

OMLUVA ČTENÁŘŮM:

Omlouváme se čtenářům publikace Plavání vydané v roce 2005, za tiskařského šotka, který způsobil umístění chybného obrázku na str. 76 této knihy. Na protější straně Vám nabízíme správnou verzi zmíněné stránky, kterou můžete po vytištění umístit na uvedené místo. Děkujeme za pochopení.