

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ. СТИЛЬ КРОЛЬ.

Упражнения на суше
Упражнения в воде
Кроль на спине

4 стиля плавания



Кроль



Брасс

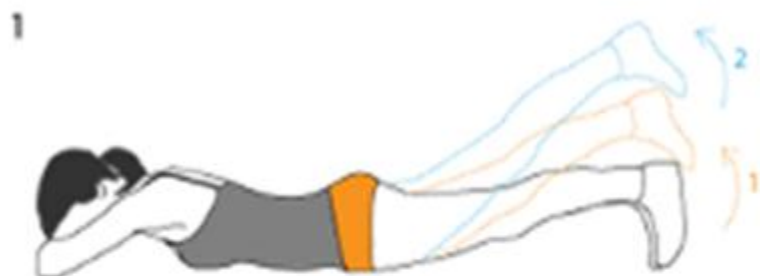


Баттерфляй



Плавание на спине

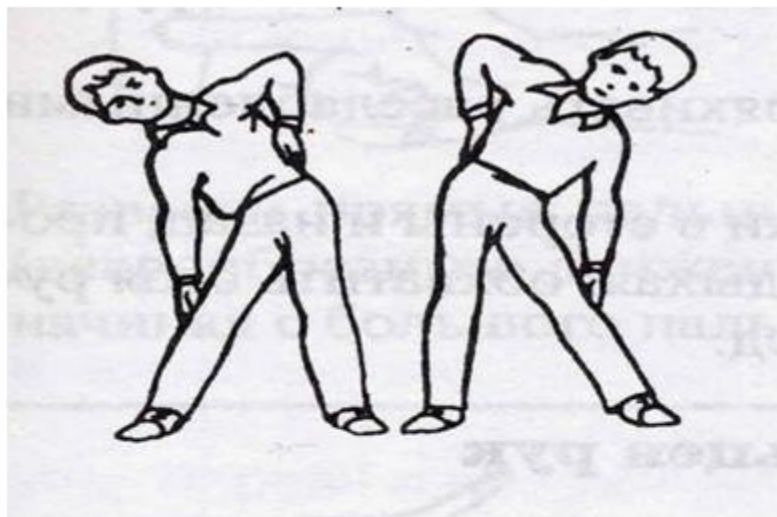
УПРАЖНЕНИЯ НА СУШЕ



- 1. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног вытянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднятие ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра)



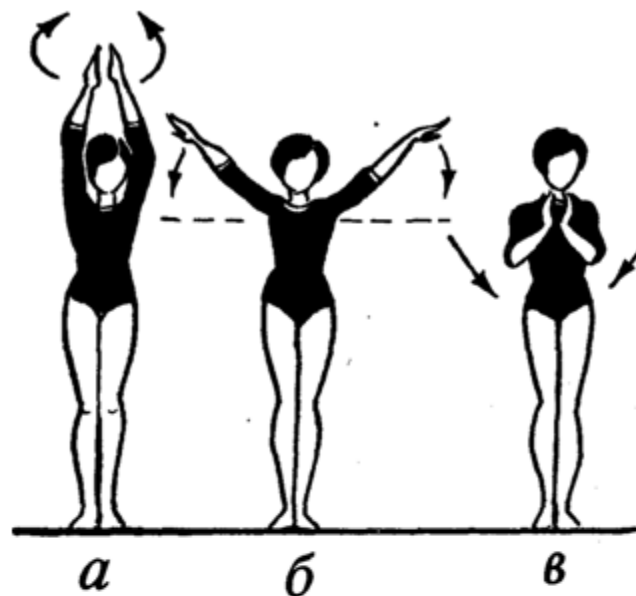
- 2. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница).



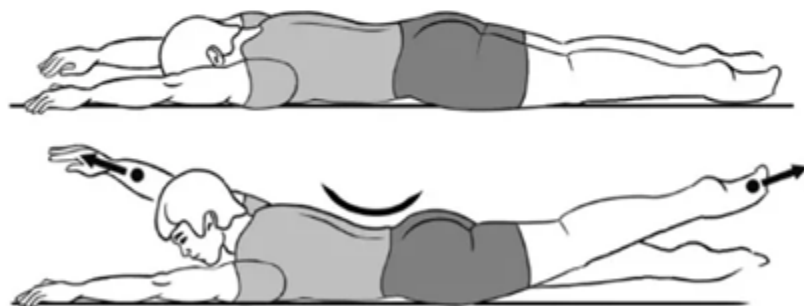
- 3. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра.



- 4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох.



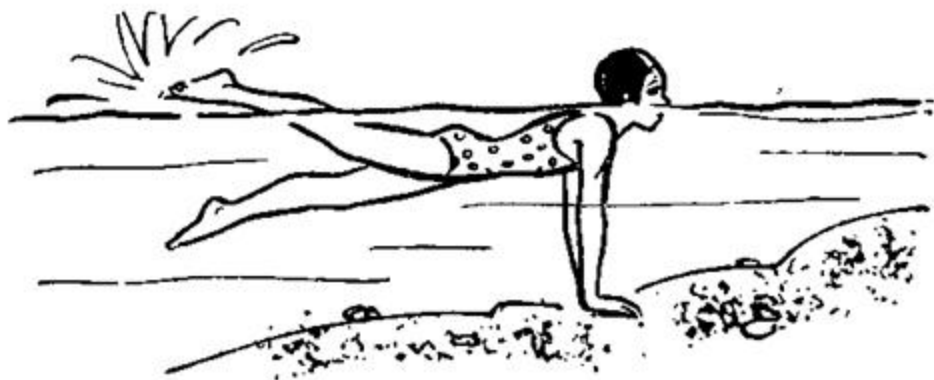
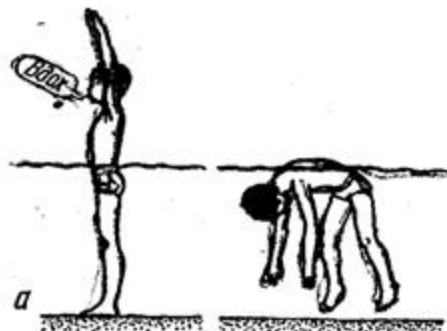
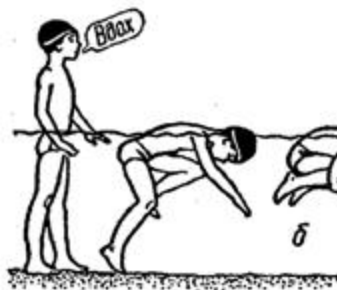
- 5. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на спине, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам.



- 6. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди.

УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ

- ⊙ Ходьба
- ⊙ Бег
- ⊙ Прыжки
- ⊙ Доставание предмета со дна(ныряя)
- ⊙ Падения на воду и стойки на руках
- ⊙ Погружение в воду с головой
- ⊙ Упражнения на дыхание
- ⊙ Лежание на воде
- ⊙ Скольжения



ПОЛОЖЕНИЕ «ЗВЕЗДОЧКА»

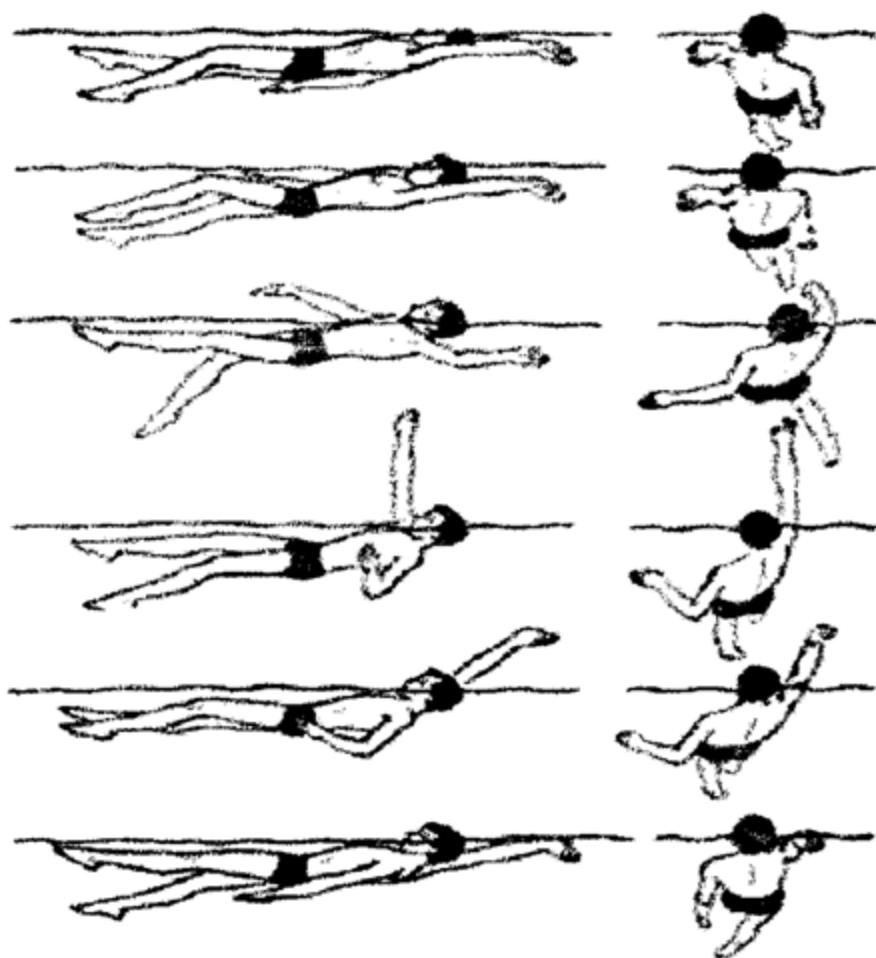


СКОЛЬЖЕНИЕ

- При изучении скольжений, из какого бы исходного положения они ни выполнялись, вначале не нужно очень сильно отталкиваться, важно сделать это строго по направлению движения. По мере освоения скольжений на груди и на спине толчок следует выполнять сильно, ибо от этого зависит и длительность скольжения.
- И. п — стоя, руки вверху, присесть, наклониться назад; когда тело потеряет опору и начнет падать, оттолкнуться обеими ногами одновременно назад; лечь на спину и скользить (И.О.); то же, но стоя лицом к стенке и поставив на нее одну ногу.
- Выполнить упражнение, руки прижать к туловищу, затылок опустить на воду, оттолкнуться обеими ногами и в таком положении скользить на спине.



КРОЛЬ НА СПИНЕ



- ◉ Попеременные движения руками и ногами
- ◉ Дистанции:
- ◉ 50, 100, 200 м

В плавании на спине тело вытянуто, взгляд вверх, голова не двигается, ноги прямые и совершают движения «кроль», руки гребут, напоминая вращение мельницы.

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!