

ТЕХНИКЕ ПЛИВАЊА

Пливање

Пливање је кретање особе кроз воду, обично у виду рекреације, спорта, вежбе или преживљавања.

Кретање кроз воду се постиже кретањем удова (ногу и руку) или обоје.

Људи могу задржати дах под водом и научити основе пливања неколико недеља од рођења, као нагон за преживљавањем.

- Пливање је у врху рекреативних активности, а у неким државама часови пливања су обавезни део образовног програма.
- Пливање као спорт је у програму Летњих олимпијских игра.

Технике пливања

Постоје 4 стила спортског пливања,
односно 4 технике пливања:

- *краул,
- *леђни краул,
- *прсно и *делфин.

КРАУЛ

Краул је најбржа техника пливања.

Код ове технике руке и ноге раде истовремено, при чему се најмање троши енергија.

Замаси рукама се изводе наизменично левом и десном руком кроз ваздух, са лицем окренутим према доле и паралелним са површином воде.

- Пливач мора истовремено, да удахне између два завеслаја рукама, брзо окрене главу у десну или леву страну, и непрекидно изводи брзе и наизменичне ударце опруженим



ногама горе-доле под водом, при чему опуштене пете треба да излазе на површину воде.

Глава је подигнута да би се под водом могло видети испред себе.

Леђа су изнад површине воде тако да линија воде прелази преко чела и раменог појаса.

Издисај се обавља у води.

Стандардне деонице стаза за такмичење краул стилем су: 50m, 100m, 200m, 400m, 800m и 1500m.

- **Техника краул је прва техника пливања којом се плivalo на првим Олимпијским играма.**

ЛЕЋНИ КРАУЛ

У основи, ова техника је обрнути краул. Најлакша је за учење, због технике дисања.

При пливању, тело лежи на површини води готово хоризонтално, кукови се налазе директно испод површине воде, потиљак је зароњен, а изнад воде је само лице окренуто ка горе.

Ноге праве снажне наизменичне покрете горе-доле, са опруженим стопалима и прстима окренутим унутра.

- Покрети рукама изводе се тако да се прво једна рука спушта у воду у продужетку рамена иза главе и полукружно завесла до бутине, затим се враћа кроз ваздух у полазни положај.




Руке обављају наизменичне покрете

(“као ветрењача”), тако да слободна
рука одмара код завеслаја друге.

**Код ове технике ка циљу се плива
окренут леђима и стартује се из воде.**

Стандардне деонице стаза за
такмичење леђним стилем су:
50m, 100m и 200m.





Наставник Физичког и здравственог васпитања
Александар Суботић