

# SWIMBOOK

## DÝCHÁNÍ 1-10

WWW.KURZ PLAVANI ONLINE .CZ

### ÚROVEŇ 1

Výdech nosem a pusou do vody  
pozdolně (5 sekund)

**3x 20 nádechů**

Výdech nosem a pusou do vody  
prudce (2 sekundy)

**3x 20 nádechů**



### ÚROVEŇ 2

Vajíčko – vydechováním klesnout ke  
dnu

**5x klesnout**



### ÚROVEŇ 3

Odrazy ode dna - dřepy s výskokem

**20 výskoků**



### ÚROVEŇ 4

Stoj na zemi, nádech do strany, ruka  
opřená o zeď, druhá u těla, ucho ve  
vodě

**4x 20 kraulových  
nádechů L+P**



### ÚROVEŇ 5

Stoj na zemi, nádech do strany,  
zabírání (bez síly) jednou rukou, druhá  
ruka u těla, ucho při nádechu leží ve  
vodě

**4x 20 kraulových  
nádechů L+P**



### ÚROVEŇ 6



Kraulové nohy s ploutvema na boku,  
ruka ve vzpažení drží desku, druhá  
ruka u těla, trup zůstává na 90°,  
nádech do strany, výdech do vody

**4x 25m L+P**



### ÚROVEŇ 7



Zastavování s deskou a ploutvema -  
záběr k tělu + rotace + nádech a 5s na  
boku -> přenosem ruky nad vodou  
rotace zpět na 5s na břicho; kopání s  
ploutvema

**2x 50m L+P**



### ÚROVEŇ 8



Kraul dobíhaná s ploutvema, v rukách  
deska, při záběru nádech do strany  
každý 2. záběr (ob záběr)

**2x 50m (nádech L, P)**



### ÚROVEŇ 9



Kraul dobíhaná s ploutvema (bez  
desky), nádech do strany každý 2.  
záběr (ob záběr)

**2x 50m (nádech L, P)**



### ÚROVEŇ 10

Kraul dobíhaná (bez desky), nádech  
do strany každý 2. záběr

**6x 25m (nádech L, P)**



## DÝCHÁNÍ

Výdech nosem a pusou do vody  
pozvolně (5 sekund)

**3x 20 nádechů**

Výdech nosem a pusou do vody  
prudce (2 sekundy)

**3x 20 nádechů**



# SWIMBOOK

## ÚROVEŇ 1

WWW.KURZ PLAVANI ONLINE .CZ

## SPLÝVÁNÍ

Odraz ode zdi do splývání na břicho  
bez kopání, paty u hladiny, zadržovaný  
dech

**10x odraz**



## RUCE



Kraul jednou rukou s ploutvema a  
deskou - odraz od stěny, záběry  
jednou rukou bez dýchání, druhá ve  
vzpažení drží desku, obličej směřuje  
ke dnu

**6x 6 záběrů L+P**



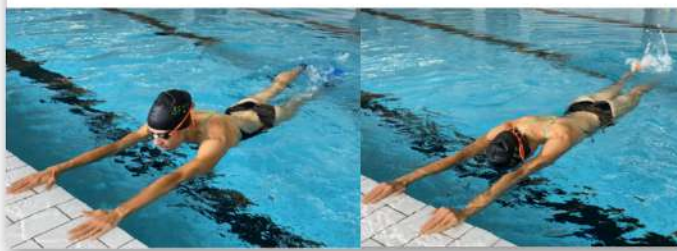
## NOHY



Kraulové nohy s/bez ploutví - ruce  
drží okraj bazénu, nádech nad vodou,  
výdech do vody

**1 min s ploutvema**

**1 min bez ploutví**



## ROTACE

Kraulové nohy na boku bez dechu -  
odraz od stěny, jedna ruka ve  
vzpažení, druhá u těla, obličej ke dnu

**10x 10m L+P**



## DÝCHÁNÍ

Vajíčko – vydechováním klesnout ke dnu

**5x klesnout**



# SWIMBOOK

## ÚROVEŇ 2

WWW.KURZ PLAVANI ONLINE .CZ

## SPLÝVÁNÍ

Pomalý skluz a kop - 1 záběr bez dechu:  
Odras od stěny, zadržovaný dech, záběr jednou (L) rukou, při vstupu prstů (L) do vody kop (P nohou), pak 3s splývat

**10x 1 záběr L+P**



## RUCE

Kraul jednou rukou - odraz od stěny, záběry jednou rukou bez dýchání, druhá ruka ve vzpažení, bez dechu, obličej ke dnu

**6x 6 záběrů L+P**



## NOHY



Znakové nohy na zádech, držet destičku na břicho, vykopávat nártý k hladině

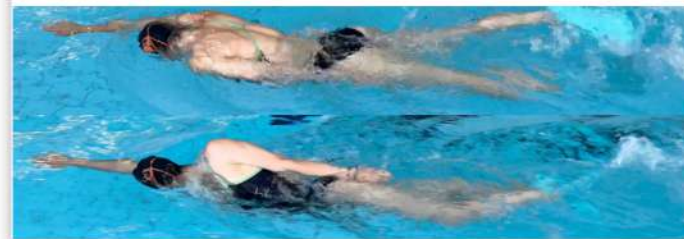
**10x 10m**



## ROTACE

Kraulové nohy s ploutvema, rotace z břicha na bok bez dechu - jedna ruka ve vzpažení, druhá u těla, střídat 4 kopy na boku, 4 kopy na břicho, obličej ke dnu

**10x 15m L+P**



## DÝCHÁNÍ

Odrazy ode dna - dřepy s výskokem

**20 výskoků**



# SWIMBOOK

## ÚROVEŇ 3

WWW.KURZ PLAVANI ONLINE .CZ

## SPLÝVÁNÍ

Pomalý skluz a kop - 2 záběry bez dechu:

1. záběr (L) rukou, při vstupu (L) prstů do vody kop (P nohou),
2. záběr (P) rukou, při vstupu (P) prstů do vody kop (L), pak 3s splývat

**20x 2 záběry L+P**



## RUCE



Kraul jednou rukou s ploutvema a deskou - pomalé záběry jednou rukou s kraulovým nádechem druhá ve vzpažení drží desku

**6x 25m L+P**



## NOHY



Kraulové nohy s ploutvema na břicho, v rukách deska, nádech nad vodou vpřed, výdech do vody

**50m**



## ROTACE



Kraulové nohy s ploutvema na boku, ruka ve vzpažení, druhá ruka u těla, trup zůstává na 90°, nádech do strany, výdech do vody

**4x 25m L+P**



## DÝCHÁNÍ

Stoj na zemi, nádech do strany, ruka opřená o zeď, druhá u těla, ucho ve vodě **4x 20 kraulových nádechů L+P**



# SWIMBOOK

## ÚROVEŇ 4

WWW.KURZ PLAVANI ONLINE .CZ

## SPLÝVÁNÍ

Odraz ode zdi na boku do splývání bez kopání, jedna ruka ve vzpažení, druhá u těla, bez dechu, obličej ke dnu, zpevnit celý bok a udržet kotník u hladiny

**10x odraz L+P bok**



## RUCE



Kraul se šnorchem s deskou v rukách, piškot mezi koleny - nekopat, střídat záběrové ruce, rotovat trupem, obličej míří ke dnu, paty udržet u hladiny

**4x 25m**



## NOHY



Fázování dvoudobého kopu, šnorchl: - při vstupu (L) prstů do vody kop (P) nohou; při vstupu (P) prstů do vody kop (L) nohou. Mezi kopy spojit kotníky.

**6x 25m**



## ROTACE



Kraulové nohy s ploutvema, rotace z břicha na bok pro nádech - jedna ruka drží desku, druhá u těla, kraulový nádech do strany, výdech do vody, max 90°

**4x 25m L+P**



## DÝCHÁNÍ

Stoj na zemi, nádech do strany, zabírání (bez síly) jednou rukou, druhá ruka u těla, ucho při nádechu leží ve vodě

**4x 20 kraulových nádechů L+P**



# SWIMBOOK

## ÚROVEŇ 5

WWW.KURZ PLAVANI ONLINE .CZ

## SPLÝVÁNÍ

Pomalý skluz a kop - 1,5 záběr + nádech:

- 1. celý záběr (P) rukou, při vstupu (P) prstů do vody kop (L) nohou;

- 2. půlzáběr (L) rukou s nádechem, ruku zastavit u těla, splývat na (P) boku.

(P ruka nahoře, L ruka u těla, obličej ke stropu, splývat na boku 5s)

**20x 2  
záběry  
L+P**



## RUCE

Kraulový sprint bez dýchání - skoro dobíhaná, záběry maximální silou, trup rotuje, obličej zafixovaný ke dnu

**6x 15m**



## NOHY



Kraulové nohy na boku bez ploutví, jedna ruka drží desku, druhá u těla, trup 90°, kraulový nádech do strany, výdech do vody

**10x 10m L+P**



## ROTACE



Kraul se šnorchem, piškot mezi stehny, pomalé střídavé záběry s dynamickou rotací trupu, výměna proběhne ve ¾ záběru

**2x 50m**



## DÝCHÁNÍ



Kraulové nohy s ploutvema na boku, ruka ve vzpažení drží desku, druhá ruka u těla, trup zůstává na 90°, nádech do strany, výdech do vody

**4x 25m L+P**



# SWIMBOOK

## ÚROVEŇ 6

[WWW.KURZPLAVANI.ONLINE.CZ](http://WWW.KURZPLAVANI.ONLINE.CZ)

## SPLÝVÁNÍ



Kraul dobíhaná s deskou a piškotem - s dýcháním ob jeden záběr, pomalé střídavé záběry s rotací trupu, bez kopání

**4x 25m (nádech L, P)**



## RUCE



Kraul se šnorchlem, deska v rukách - střídat záběrové ruce, kraulové nohy

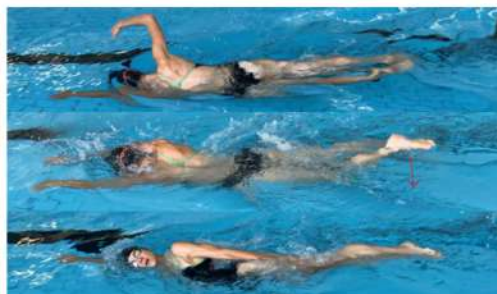
**2x 50m**



## NOHY

Fázování dvoudobého kopu - nádech každý 3. záběr, výměna proběhne ve  $\frac{3}{4}$  záběru, pozastavení ve skluzu na boku pro dlouhý nádech, ruka u těla

**6x 25m**



## ROTACE



Zastavování se šnorchlem a ploutvema – po každých 5ti záběrech stop na 5 sekund na boku s jednou rukou ve vzpažení a druhou u těla, kopat na boku

**4x 25m**



## DÝCHÁNÍ



Zastavování s deskou a ploutvema - záběr k tělu + rotace + nádech a 5s na boku -> přenosem ruky nad vodou rotace zpět na 5s na břicho; kopání s ploutvema

**2x 50m L+P**



# SWIMBOOK

## ÚROVEŇ 7

WWW.KURZ PLAVANI ONLINE .CZ

## SPLÝVÁNÍ



Zastavování se šnorchlem a piškotem - po každých 3 záběrech stop na 3 sekundy, bez kopání, ruka u těla, důraz na balanc

**4x 25m**



## RUCE



Kraul jednou rukou s deskou - záběry jednou rukou s kraulovým nádechem, druhá ve vzpažení drží desku, kraulové nohy

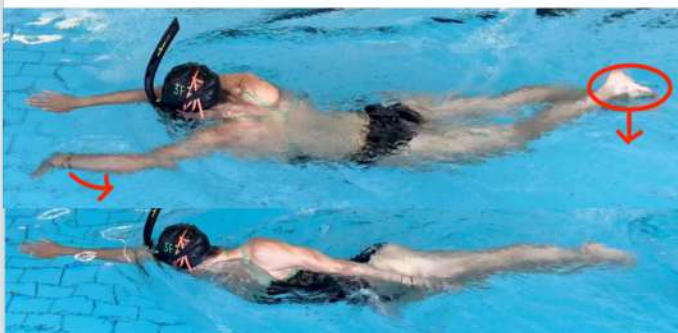
**2x 50m L+P**



## NOHY



Kraul jednou rukou a kop stejnou nohou se šnorchlem - záběr pouze pravou rukou, kop jen pravou nohou, druhá ruka ve vzpažení **50m L+P**



## ROTACE



Brnkání - kraul dobíhaná se šnorchlem a ploutvema - po dokončení záběru brnknout 1) o stehno, 2) o hladinu za tělem, 3) spojit k sobě; kopat kraulové nohy

**4x 25m**



## DÝCHÁNÍ



Kraul dobíhaná s ploutvema, v rukách deska, při záběru nádech do strany každý 2. záběr (ob záběr)

**2x 50m (nádech L, P)**



# SWIMBOOK

## ÚROVEŇ 8

[WWW.KURZPLAVANI.ONLINE.CZ](http://WWW.KURZPLAVANI.ONLINE.CZ)

## SPLÝVÁNÍ



Kraul jednou rukou s piškotem - kraulový záběr a nádech s rotací trupu bez kopání, druhá ruka ve vzpažení, paty u hladiny, držet balanc

**4x 25m L+P**



## RUCE



Kraul se šnorchlem a deskou - důraz na „S“ křivku a záběr bez bublin, kraulové nohy

**2x 50m  
L+P**

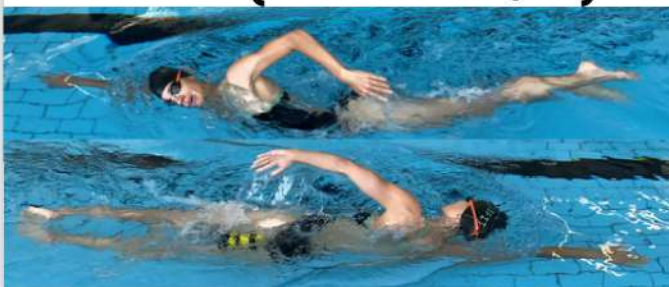


## NOHY



Fázování dvoudobého kopu - co nejpomalejší kraul s nádechy ob záběr, výměna ve ¾ záběru dvoudobý kop, piškot může být mezi stehny

**4x 25m (nádech L, P)**



## ROTACE



Brnkání - kraul dobíhaná s dýcháním s deskou - brnkat palcem 1) o stehno, 2) o podpaží, 3) spojit k sobě; kopat kraulové nohy

**2x 50m (nádech L, P)**



## DÝCHÁNÍ



Kraul dobíhaná s ploutvema (bez desky), nádech do strany každý 2. záběr (ob záběr)

**2x 50m (nádech L, P)**



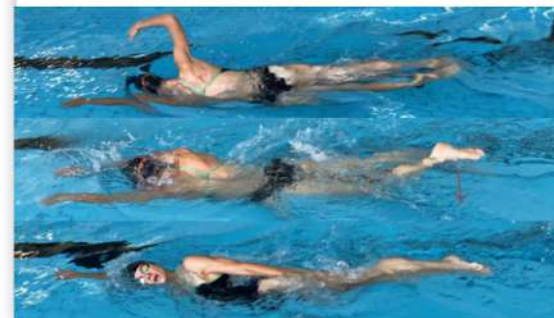
# SWIMBOOK

## ÚROVEŇ 9

WWW.KURZ PLAVANI ONLINE .CZ

## SPLÝVÁNÍ

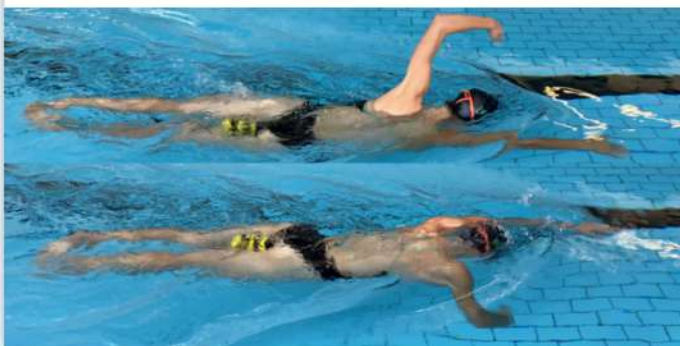
Zastavování - kraul s dvoudobým kopem, nádech každý 3. záběr, zastavení ve skluzu na boku pro dlouhý nádech na 3s s obličejem nad vodou, ruka u těla **4x 25m**



## RUCE



Kraul s piškotem mezi stehny bez kopání - ruce se pomalu střídají a výměna ve  $\frac{3}{4}$  záběru, kraulový nádech, nekopat **6x 25m**



## NOHY



Kraul se šnorchlem, šestidobý kop, důraz na první kop ze tří, ruce se střídají a výměna ve  $\frac{3}{4}$  záběru

**50m**



## ROTACE



Žehlení - kraul dobíhaná s dýcháním s deskou - při přenosu nad vodou hřbetem ruky žehlit hladinu; kopat kraulové nohy

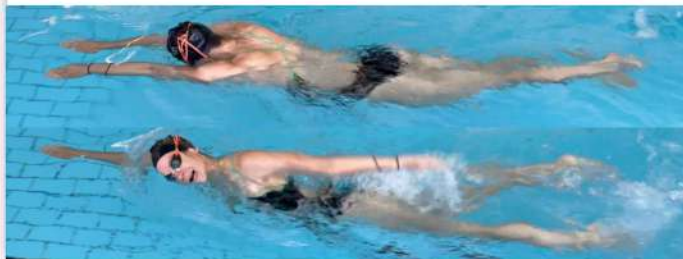
**4x 25m (nádech L, P)**



## DÝCHÁNÍ

Kraul dobíhaná (bez desky), nádech do strany každý 2. záběr

**6x 25m (nádech L, P)**



# SWIMBOOK

## ÚROVEŇ 10

[WWW.KURZPLAVANI.ONLINE.CZ](http://WWW.KURZPLAVANI.ONLINE.CZ)

## SPLÝVÁNÍ



Zastavování s piškotem - 5 záběrů kraulem (libovolné dýchání), stop, 5s splývat na boku, jedna ruka ve vzpažení, druhá u těla

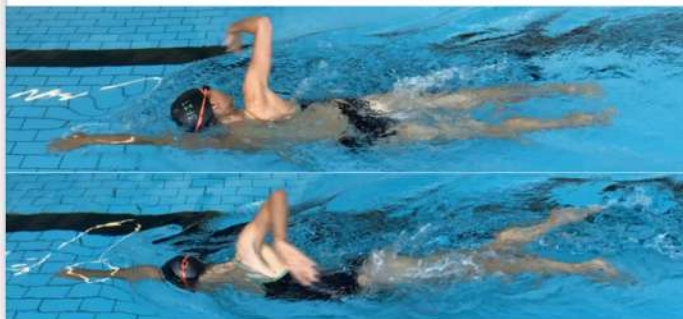
**6x 25m**



## RUCE

Normální kraul bez pomůcek, nádech na 3. záběr, ruce se pomalu střídají a výměna proběhne ve  $\frac{3}{4}$  záběru

**2x 50m**



## NOHY

Normální kraul s nádechy ob záběr, po 25m vystřídat dvoudobý a šestidobý kop

**6x 25m**



## ROTACE



Zastavování ke stropu s ploutvema – po každých 5ti záběrech stop na 5s s rukou kolmo ke stropu (obličej dolů nebo ke stropu), druhá ruka ve vzpažení, kraulové nohy s ploutvema

**6x 25m**

