

SWIMBOOK

KOTOULOVÁ OBRÁTKA

WWW.KURZ PLAVANI ONLINE .CZ

Kotouly na místě:

- 10 kotoulů vpřed s nose clipem
- 10 kotoulů vpřed bez nose clipu

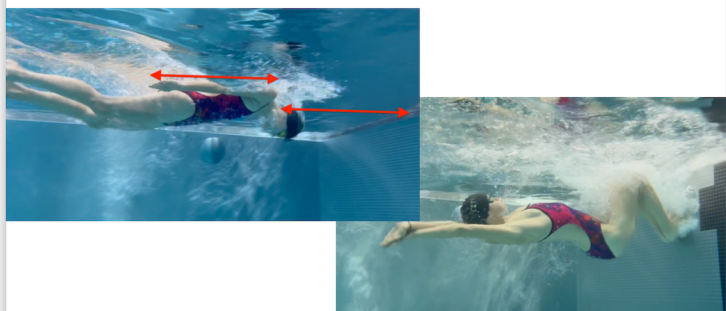
Při kotoulování vydechovat nosem



Kotoul u zdi:

- 15 kotoulů u zdi na vzdálenost paže

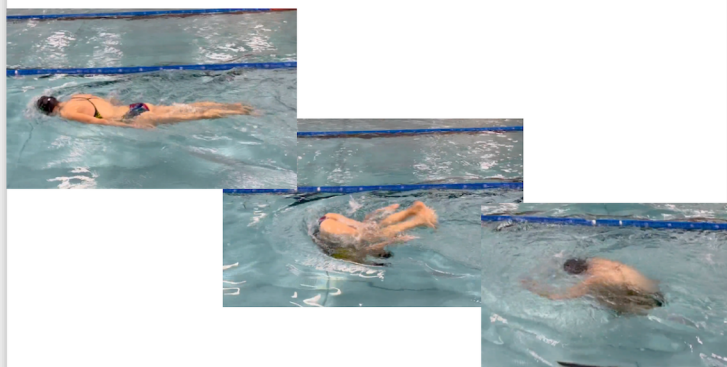
Začít kotoulovat necelý metr ode zdi, skončit ve dřepu na zádech (nebo na boku)



Kotouly při plavání:

- 200K: 6 záběrů + kotoul

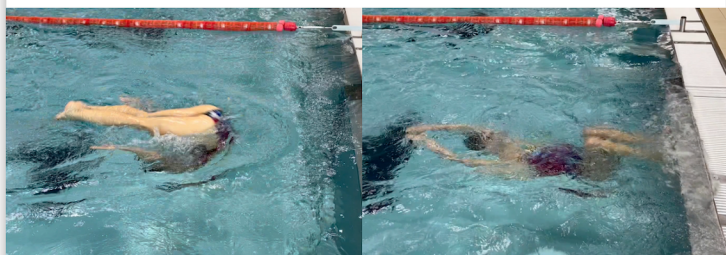
Začít a skončit ve směru plavání



Kotoul u zdi:

- 15 kotoulů:
Nejdřív předklon až pak nohy

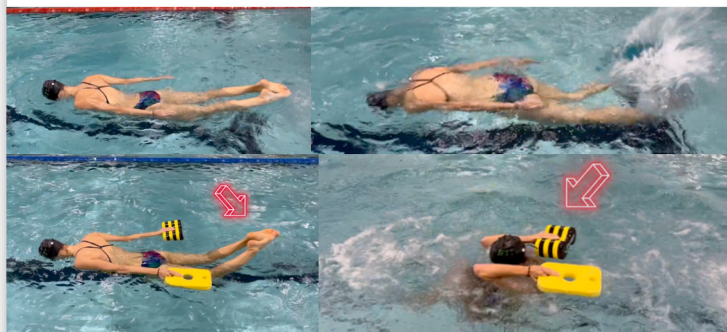
Pomocí delfínového kopu se předklonit k nataženým nohám, až pak přehodit chodidla



Kotouly při plavání:

- 15 kotoulů: Ruce u těla + delfínový kop + ruce u uší

Roztočit se delfínovým kopem, ne rukama; zkusit při plavání nebo na místě; ruce (pomůcky) skončí u uší



Kotoul u zdi:

- 15 kotoulů:
Chodidla na stěně + spojit ruce

Nejdříve dotyk chodidel na zdi, až pak odraz; při odrazu dlaně spojené do šipky

