Pozdravljeni,

preglejte navodila za neobvezni izbirni predmet šport. Vsi ste že bili v plavalni šoli v naravi kjer ste se učili plavanje, predvsem prsno. Sedaj pa do naslednje srede preberite še malo teorije.

lp

Stojan Koren

PLAVANJE

Znanje plavanja je pomembno za naše zdravje še bolj pa je pomembno da v vodi obvladujemo svoje telo in se ne utopimo. Z različnimi tehnikami plavanja se lahko obdržimo nad vodo in se ob tem tudi dokaj hitro premikamo.

**TEHNIKE PLAVANJA**

**TEHNIKA KRAVL**

**Tehnika** **kravl** je najhitrejša [plavalna disciplina](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Plavalna_disciplina&action=edit&redlink=1), pri kateri noge in roke izmenično opravljajo delo – sestavljeno je iz aktivnih in pasivnih gibov, ki si sledijo drug drugemu. Z nogami udarja gor dol , z rokami pa izmenično kroži. Telo mora zavzemati čim bolj vodoraven položaj v vodi, saj je plavalec tako deležen najmanjšega upora vode, hkrati pa ta položaj omogoča tudi pravilno delo nog.

**TEHNIKA PRSNO**

**Plavanje v prsnem slogu** je najpočasnejše med vsemi tekmovalnimi plavalnimi disciplinami, hkrati pa najbolj priljubljen slog rekreativnih plavalcev. Še posebej je priljubljena izpeljava tega sloga, pri kateri imamo glavo ves čas nad vodo, vendar je takrat hitrost plavanja še bistveno nižja. Delo nog pri prsnem plavanju je podobno kot pri plavanju žabe, zato se je tega sloga tudi prijelo ime "žabica". Slog se skozi leta spreminja, v tekmovalnem plavanju se v zadnjem času uveljavlja ""novi prsni slog" - nova tehnika, pri katerem je gibanje telesa bolj valovito, telo pa je nad vodo v višjem položaju.

**TEHNIKA HRBTNO**

**Hrbtni slog** je [plavalna disciplina](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Plavalna_disciplina&action=edit&redlink=1), ki se je v 20. stoletju razvila iz [prsnega plavanja](https://sl.wikipedia.org/wiki/Plavanje_v_prsnem_slogu). Tudi pri tej tehniki je pomemben položaj telesa v vodi, ki sega do ušes in brade, prsi, boki in noge pa so približno pod kotom 10 stopinj poševno v vodi. Tehnika zahteva tudi obračanje telesa po vzdolžni osi, zasuk je največji (približno 30 stopinj), ko je roka, na katero stran se telo nagiba, v sredini zaveslaja.

**TEHNIKA DELFIN**

Pri delfinu se plavalec valovito giblje po gladini, gibanje se začne z glavo in konča z bičastim udarcem nog. Ramena in boki se potapljajo in dvigujejo iz vode. Celotno gibanje spominja na plavanje delfina, po čemer je slog tudi dobil ime. Za ta slog potrebuje plavalec še posebej dobro razvite trebušne mišice, saj končni zaveslaj nog temelji skoraj samo na njih. Prav tako pa je pomembna tudi dobra gibljivost v ramenskem sklepu. Med plavanjem plavalec prenaša hkrati obe roki čez glavo. Diha se praviloma na vsak drug ali tretji zaveslaj rok in sicer naprej.

Nasveti, da se izognemo nezgodam pri plavanju:

- V VODO GREM ŠELE ENO URO PO VEČJEM OBROKU.

- KOT NEPLAVALEC GREM SAMO V VODO, KI MI SEGA DO PRSI.

- PREJ KOT SKOČIM V VODO (NA GLAVO), SE PREPRIČAM, ČE JE  VODA DOVOLJ

  GLOBOKA IN ČE JE OKOLI DOVOLJ PROSTORA.

- PRED MOČNIM SONCEM SE ZAŠČITIM.

- PO PRIHODU IZ VODE SE POSUŠIM IN OBLEČEM SUHA OBLAČILA.

- VODE IN NJENE OKOLICE NE ONESNAŽUJEM.

Pred skokom v vodo se vedno prepričaj o njeni globini!!