

Prsno Plivanje (Kraul)

Aleksandar M. Bilanović

bilke@bsd.org.yu

Table of Contents

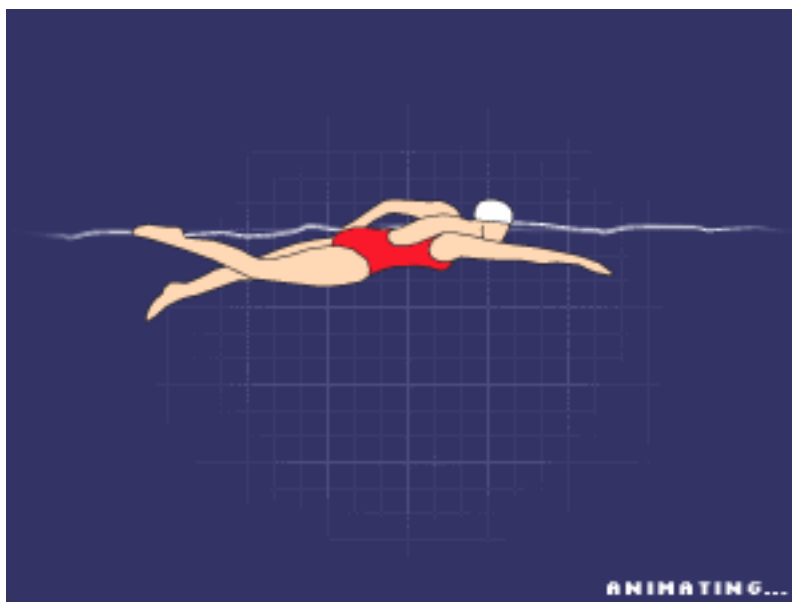
1. Osnove	2
1.1. Uvod.....	2
1.2. Prvi Korak	2
1.3. Drugi Korak	2
1.4. Treci Korak	2
1.5. Cetrvti Korak	3
1.6. Peti Korak.....	3
1.7. Zakljucak.....	3

1. Osnove

1.1. Uvod

- ovo je najbrzi zamah i daje osećaj moci u vodi
- cesto je teshko u pocetku, posto pravilno disanje moze biti komplikovano
- medjutim, jednom kada naucish ovo postaje jedan od najjednostavnijih i najzahvalnijih zamaha

1.2. Prvi Korak



Kada prvi put probash prsno plivanje, plivaj celim telom blize povrshini vode, tako da ti kukovi i noge budu tachno iza ramena.

Zamisli da pokushash da preplivash kroz usku cev ali tako da ne dodirнеш zidove.

Dobar nacin da ovo ostvarish je da gurnesh glavu u vodu i da udarash nogama sve vreme.

1.3. Drugi Korak

Koristi noge da te drže gore i da ti pomognu u balansiranju.

Pokusavaj da koristish duge i brze udare, i pri tom obrati paznju da se cele noge pomeraju gore i dole.

Kolena treba da su malo savijena a stopala treba da prave male pljuskove.

Pokusaj da brojish do 6 brzo (na engleskom) i udaraj nogama u tim vremenskim razmacima.

1.4. Treci Korak

Tvoje ruke su tvoja snaga, kao motor na autu.

Jedna ruka bi trebala da prati drugu kroz vodu i preko glave.

Pokusaj da ruke spustiš u vodu ispred glave i da ih istegнеш sto više možeš, ulazeći u vodu sa palcem prvo.

Sto manje prskanja to bolje.

1.5. Četvrti Korak

Sada kada si uveo ruke, možeš da povećаш brzinu tako što ćeš da presavijaš zglob i gurаш ruke ka stopalima.

Pokushaj da ne gubiš ni malo energije pri kraju zamaha, i nastavi da pokrećeš ruke sve dok ne dođu do vrha nogu.

Kretanje sa rukama iznad vode je takodje važno.

Podigni ruku iznad vode i pokusaj da je kontroliraš dok ideš do startne pozicije.

1.6. Peti Korak

Disanje je ključni deo zamaha.

Disi regularno kako bi se kretao. Tvoje lice je u vodi, ne zaboravi da okreneš glavu kada želiš da udahneš.

Pokusaj da okreneš glavu veoma glatko, ostavljajući bočnu stranu glave u vodi.

Radeci ovo neispavno ćeš pokvariti sve ostale dobre stvari koje si naučio do sada.

1.7. Zaključak

Zapamti: unapredjuj jednu po jednu stvar. kada misliš da si sve naučio provedio nekoliko termina vezbajući ih i tek onda predji na sledeće poglavlje.