



A karok helyes elhelyezése az alsó és felső helyzetben.

2. gyakorlat (alaptartás)

Az egyik karunkat magastartásba helyezzük a fül mögé feszítve úgy, hogy a tenyér kifelé nézzen és a kisujj hátul helyezkedjen el. Gyakori hiba, hogy a gyerekek nem a karjukat helyezik hátra, hanem a fejüket hajtják a karjukra. A fenti képen látható is kismértékben ez a jelenség. Ennek gyakran az lehet az oka, hogy a vállöböl merev, nem hajlékony.

A másik karunk tenyérrel a combhoz, annak is a külső felületére van feszítve. Ez a tartás az ún. „ragasztás”. Nemcsak a hátúszásban, hanem a későbbiekben a gyorsúszásban is előjön, nagyon fontos elemmé válik. A tenyér síkformájú, az ujjak egymáshoz simulnak, a hüvelykujj is: „olyan legyen a tenyered, mint a sütőlapát.”

Felszólításra nagyon lassan végezzé a tanítvány: „felső karunk hátrafelé mozdul, az alsó karunk az orrunk előtt felfelé emelkedik.” A felemelkedéskor a tenyér kifordítva és a kisujj felül van.

A lassú mozgás lehetővé teszi a követhetőséget. Mindkét mozdulat egyszerre történik.

Amikor az emelkedő kar felér a fül mellé, akkor a mozgás megáll.



A karcsere helyes végrehajtása.

A ciklusnak itt van vége.

A másik karral ismételjük ugyanazt kis szünet után. A gyakorlat a hátúszás karmozgásának felel meg, szakaszos, lassú mozdulattal végezve. A mozgásszünetekben beállíthatjuk a jó tartásokat egyes gyerekeknél.

Előforduló hibák:

- a felső kar fordított irányban indul,
- a felső kar helyesen hátrafelé indul, de a fej elfordulással követi azt,
- a felső kar helyesen hátrafelé indul, de be van hajlítva,
- a felső kar helyesen hátrafelé indul, de az alsó kar nem indul el alulról,
- túlságosan kapkodós, gyors a mozdulat,
- a karok nem függőleges irányban haladnak felfelé, hanem a test előtt keresztben haladnak.



„Lezárt fej” tartás mellett lábujjra állás.

3. gyakorlat

A kézfejeket egymás tetejére helyezve a megfeszített karokat lassan megemeljük, egészen a fülünk mögé, átbújtatva a karok között a fejet. Ott megállítjuk a mozgást. Zárt lábakkal, kifeszítve, magasra nyújtjuk a kezünk ujjait, közben lábujjhegyre emelkedünk, amennyire csak lehet. Ezt kitartjuk 2-3 másodpercig. Ismétljük kb. tízszer.

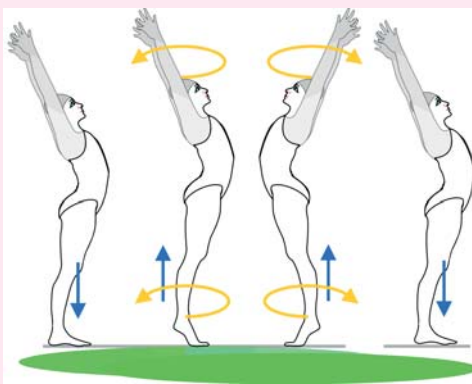
A szükségessége abban áll, hogy a hátúszásban a helyes testtartást idézi, és a vízi feladatok helyes elvégzéséhez nyújt segítséget. A tartásra emlékező kisgyermek könnyebben veszi fel a helyes tartást a vízben.

4. gyakorlat

Ezt a gyakorlatot úgy végezzük el, hogy a lábujjra emelkedés után körbeforgunk magunk körül egyszer.

Visszaereszkedünk. Jobb és balirányú forgással tesszük.

Ez a gyakorlat egyensúlyfejlesztésre nagyon jó. A forgás a függőleges tengely körül mintegy zavaró körülményként szolgál. Ebben a zavaró mozdulat-kombinációban igyekszünk a helyes kartar-



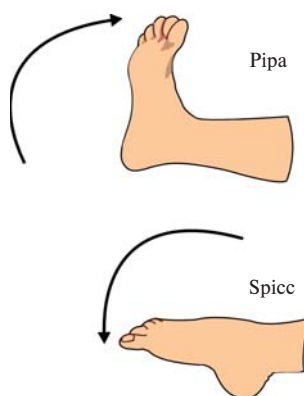
Az előzőek szerint végrehajtott egyfordulatos körbeforgás.

tást kérni, elérni. Tanítványaink tartsák meg a feszített helyzetet.

Ezt ismétljük kb. tízszer.

Lábgyakorlatok

A láb tartásgyakorlatai igen sok körültekintést és gyakorlást igényelnek. Meghatározzák a tanítvány további vízben való haladásának eredményességét. Érdeemes nagyon alapos munkát végezni.



A fentiek helyes beállítása.