

Упражнения для изучения техники движений брасс



Плавание брассом очень похоже на движения плывущей лягушки. Уступая в скорости таким способам плавания, как кроль на груди, спине и дельфин, брасс имеет большое прикладное значение (используется при нырянии, спасении тонущих, переправах вплавь через водные рубежи).

- 5 Стоя ноги вместе, носки развернуты в стороны. Медленное приседание с разведением коленей в стороны, при этом сохранять прямое положение туловища;
- 5 Стоя боком к опоре (стенке, дереву и т.д.), опереться в нее левой рукой. Отвести правую голень в сторону, захватить правой рукой стопу с внутренней стороны (выдержать это положение 3-5 сек.), отпустить ногу и выполнить ею толчок до смыкания с другой ногой (как при плавании брассом). То же упражнение выполнить другой ногой;
- 5 Сидя на полу или на краю скамьи, упор руками сзади. Медленно подтянуть ноги, волоча стопы по полу и разворачивая колени в стороны. Развернуть носки в стороны и описав полукруг, сомкнуть пятки – пауза. Выпрямить ноги в исходное положение;
- 5 Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их груди, развести колени в стороны, сомкнуть пальцы ног вместе. Стопами описать полукруг, отводя ноги назад в исходное положение;
- 5 Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон туловища вперед. Руки вытянуть вперед перед собой, развести руки в стороны – вниз (выполнить гребок), согнуть их в локтях и прижать к туловищу;
- 5 Стойка ноги врозь, руки вверх ладони повернуты в стороны. Выполнять движения руками как при плавании брассом (через стороны вниз, к груди и вверх);
- 5 Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены. Приседание. Согласование движений ногами с дыханием (во время приседания – вдох, при выпрямлении – выдох);
- 5 Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены, руки вверх ладони повернуты в стороны. Приседание с одновременным движением рук (как при плавании брассом) через стороны вниз, к груди и вверх в исходное положение.