

Упражнения для изучения техники движений кроль на груди



Кролем называется вид плавания на животе, при котором плывущий попеременно совершает размашистые движения руками вдоль туловища. Движение ног при плавании кролем попеременное (по принципу ножниц). Удары выполняются в вертикальной плоскости. Лицо почти все время находится в воде, спортсмен поднимает его периодически лишь для того, чтобы сделать вдох, при этом поворачивая голову в сторону. Кроль — самый быстрый из всех стилей плавания.

- 5 Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднятие ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра);
- 5 Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);
- 5 Тоже упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка;
- 5 Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;
- 5 Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;
- 5 Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;
- 5 Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;
- 5 Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;