

The illustration shows a swimming pool with a blue tiled border. In the top-left corner, there is a metal ladder. Four children are swimming on their backs. The child in the top-left is a girl with a red swim cap and blue goggles, wearing a green swimsuit. The child in the top-right is a girl with a pink swim cap and blue goggles, wearing a pink swimsuit. The child in the bottom-left is a boy with a blue swim cap and blue goggles, wearing a red swimsuit. The child in the bottom-right is a boy with a green swim cap and blue goggles, wearing a green swimsuit. All children have their arms extended outwards and are smiling. The water is a light blue color.

Упражнения для
изучения техники
движений кроль на
спине

Плавание кролем на спине имеет много общего с кролем на груди. Та же координация движения ногами и руками и более простая техника дыхания (не нужно выполнять выдох в воду) позволяют новичкам осваивать кроль на спине быстрее, чем кроль на груди.

В связи с этим, при обучении плаванию наряду с кролем на груди широко применяется и кроль на спине.

- ❧ В положении сидя с упором на руки сзади, носки оттянуты. В частом темпе выполнять попеременное поднимание и опускание ног (движения выполнять от бедра);
- ❧ Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Выполнять движения ногами кролем, руки вперед, вверх, в стороны, вниз;
- ❧ Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);
- ❧ Тоже упражнение, но лежа на скамейке;
- ❧ Стойка ноги врозь, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад с “притопыванием” ногами (на один гребок рукой, три шага ногами);
- ❧ Тоже упражнение в согласовании с дыханием (на два гребка руками – один вдох и один выдох)