

PLAVECKÁ GYMNASTIKA (Kiputh)

A) CVIKY VSTOJE.

- 1) Lehké poskoky, každý pátý vysoký nohy pokrčit v kolenou.
- 2) Malé kroužky natažené ruce (ne pouze zápěstí či předloktí), z rozpažení do předpažení a opačně.
- 3) Stoj rozkročný, předklon, vzpřím záklonem a zapažením do vzpažení, zpět do předklonu.
- 4) Stoj na jedné noze, druhá opřena ve výši pasu, vzpažit, střídavě předklon k stojící noze a úklon k noze opřené.
- 5) Stoj rozkročný, ruce za hlavou, rovný předklon do pravého úhlu, zaklonit hlavu.
- 6) Stoj rozkročný, ruce v bok, x - dřepy.
- 7) Stoj, jedna noha na zvýšené podložce, dřepy na druhé noze.
- 8) Stoj spatný, ruce rozpažené, střídavě přednožení pravé a levé nohy s bočním dotykem prstů pod chodidly.
- 9) Stoj spatný, ruce u těla, dřep, podpor ležmo za rukama, klik se střídavým zanožením pravé a levé nohy, dřep, vztyk.
- 10) Stoj rozkročný, předpažit, dřep s unožením a rozpažením (výpadem), zpět do stoje, vystřídat nohy.
- 11) Stoj spatný, ruce rozpažené, záklony s dotykem pat.
- 12) Stoj spatný, ruce rozpažené, střídavě pokrčit koleno k bradě, ruce "zabalit" přes koleno.

B) CVIKY V PODPORU.

- 1) Podpor ležmo za rukama, ruce mírně širší než ramena, kliky s náklonem střídavě na levou a pravou paži.
- 2) Podpor ležmo za rukama, nohy mírně roznožené, ruce položené přes sebe, kliky.
- 3) Podpor ležmo za rukama, ruce v širší ramen, kliky s dynamickým odrazem a tlesknutím.
- 4) Podpor ležmo za rukama, střídavě zvedáme pravou nohu, levou paži a naopak.
- 5) Podpor ležmo za rukama, "přešlapováním" paží přejít o 90° doprava a následně doleva.
- 6) Podpor dřepmo, poskokem unožit pravou nohu, poskokem unožit levou nohu, poskokem zanožit pravou nohu, poskokem zanožit levou nohu, poskokem unožit pravou nohu atd.
- 7) Podpor dřepmo, dlaně opřené o zem před špičkami, vzpřím do předklonu, dlaně zůstávají na zemi.
- 8) Podpor ležmo před rukama, vypnout břicho a přednožit střídavě pravou a levou nohu.
- 9) Podpor ležmo před rukama, přejít o 90° doprava a následně doleva.
- 10) Podpor na loktech za rukama, natažené nohy překládat střídavě pravou přes levou, zpět a opačně.

C) CVIKY V KLEKU A DŘEPU.

- 1) Klek, ruce zkřížené na prsa, záklonem si lehne na paty.
- 2) Klek, ruce v týl, boční úklony s natažením rukou a vytažením z ramen.
- 3) Klek vzpřímený, ruce v bok, střídavý sed za levou a pravou nohu.
- 4) Klek vzpřímený, ruce v týl, střídavě unožit pravou a levou nohu s rozpažením.
- 5) Dřep, ruce v bok, pohupovat z pat na špičky a opačně.
- 6) Dřep, paže v týl, nohy střídavě předkopávat ("kozáček").
- 7) Dřep, ruce v bok, vzpřím s výskokem a vzpažením.

D) CVIKY V SEDU.

- 1) Sed rozkročmo, paže ve vzpažení, předklony čelem na zem mezi nohy pokrčením paží v týl
- 2) Sed, nohy pokrčené, ruce spojit pod kolena, nohy natáhnout předklon, hlava na kolena, sed nohy pokrčit.
- 3) Sed, paže v týl, nadzvednout nohy a střídavě pokrčovat v koleni a natahovat.
- 4) Sed, paže opřít za tělem, zvednout pánev a vypnout prsa.

- 5) Sed, paže vzpaženy, nohy zvednout těsně nad zem pokrčit v kolenou, natáhnout a položit na zem.
- 6) Sed rozkročmo, paže rozpažené, nadzvednout nohy a překřížovat současně paže i nohy.
- 7) Sed, ruce rozpažené, natažené nohy nadzvednout a "kraulovat".
- 8) Překážkový sed, paže ve vzpažení, boční úklony k natažené noze, nohy vyměnit.
- 9) Sed, nohy mírně zvednuté a pokrčené, ruce v týl, střídavé úklony s dotykem lokte a opačného kolena.

E) CVIKY V LEHU.

- 1) Leh na zádech, nohy roztažené, ruce v týl, sedy s předklonem střídavě k pravé a levé noze, vytažením paží a dotykem špičky, hlava čelem na koleno.
- 2) Leh na zádech, ruce rozpažené, natažené nohy kolmo zvednuté, pokrčit a položit kolena nalevo, vrátit a natáhnout, pokrčit a položit vpravo, vrátit a natáhnout.
- 3) Leh na zádech, "sklopky", v krajní poloze uchopit za kotníky s krátkou výdrží.
- 4) Leh na zádech, ruce rozpažené, natažené nohy kolmo zvednuté, střídavé pokládání na levou a pravou stranu (nohy u sebe).
- 5) Leh na zádech, natažené nohy zvednout, svíčka s podepřením rukama, špičky dotknout země za hlavou a zpět přes svíčku.
- 6) Leh na zádech, natažené nohy zvednout kolmo a pokrčit až se kolena dotknou země za rameny.
- 7) Leh na zádech, mosty
- 8) Leh na boku, jedna ruka pod hlavou, druhá před tělem jako opora, zvedat jednu nohu, (unožovat), zvedat obě nohy současně, totéž na druhém boku.
- 9) Leh na břiše, nohy s oporou, ruce v týl, zvednout horní polovinu těla a otáčet trup střídavě doprava a doleva.
- 10) Leh na břiše, vzpažit, zvedat hlavu, ruce a horní polovinu trupu.
- 11) Leh na břiše, ruce podél těla, dlaně na zemi, zvedat nohy a dolní polovinu těla.
- 12) Leh na břiše, nohy ohnuté v kolenou, uchopit špičky, výpony.