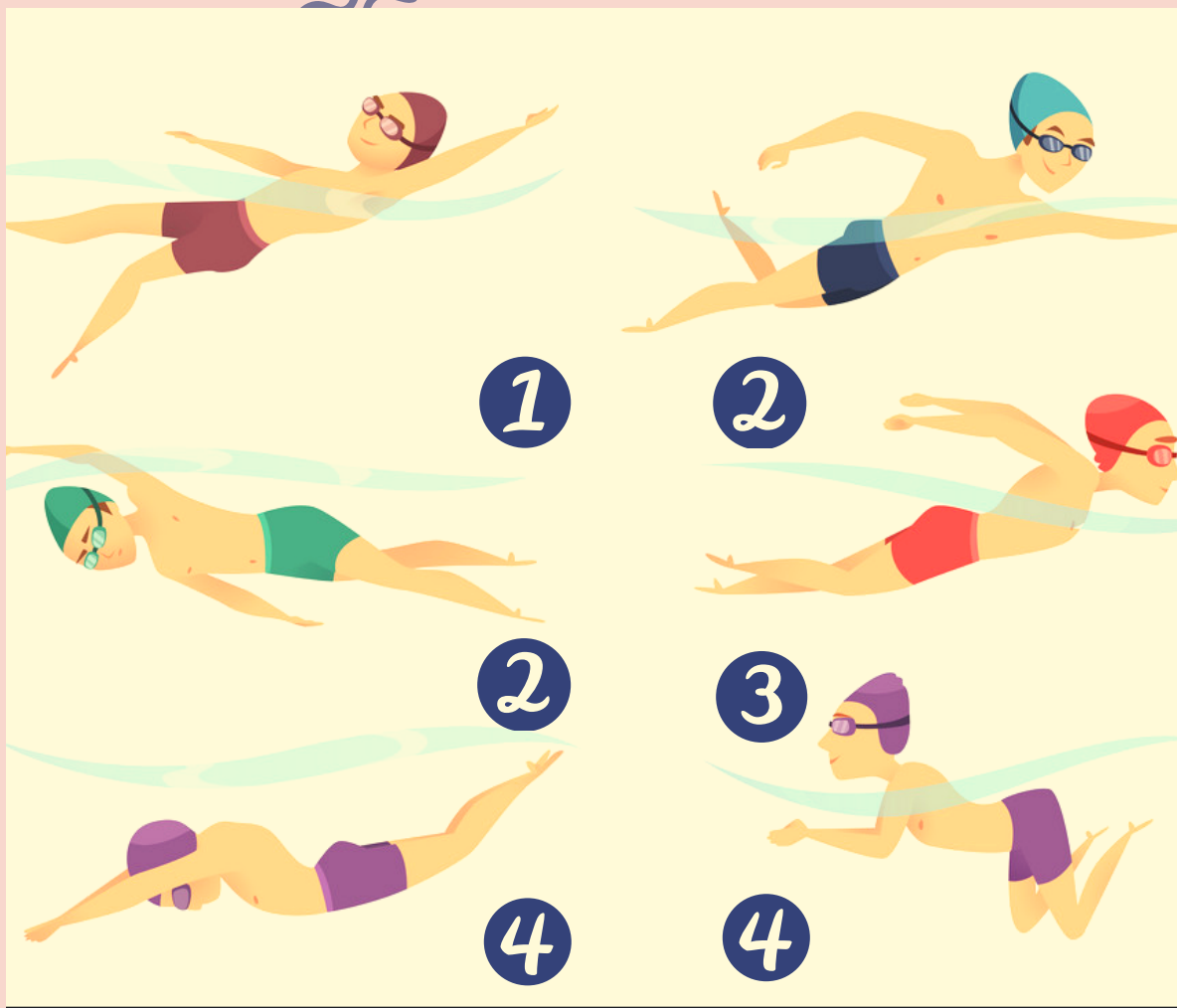
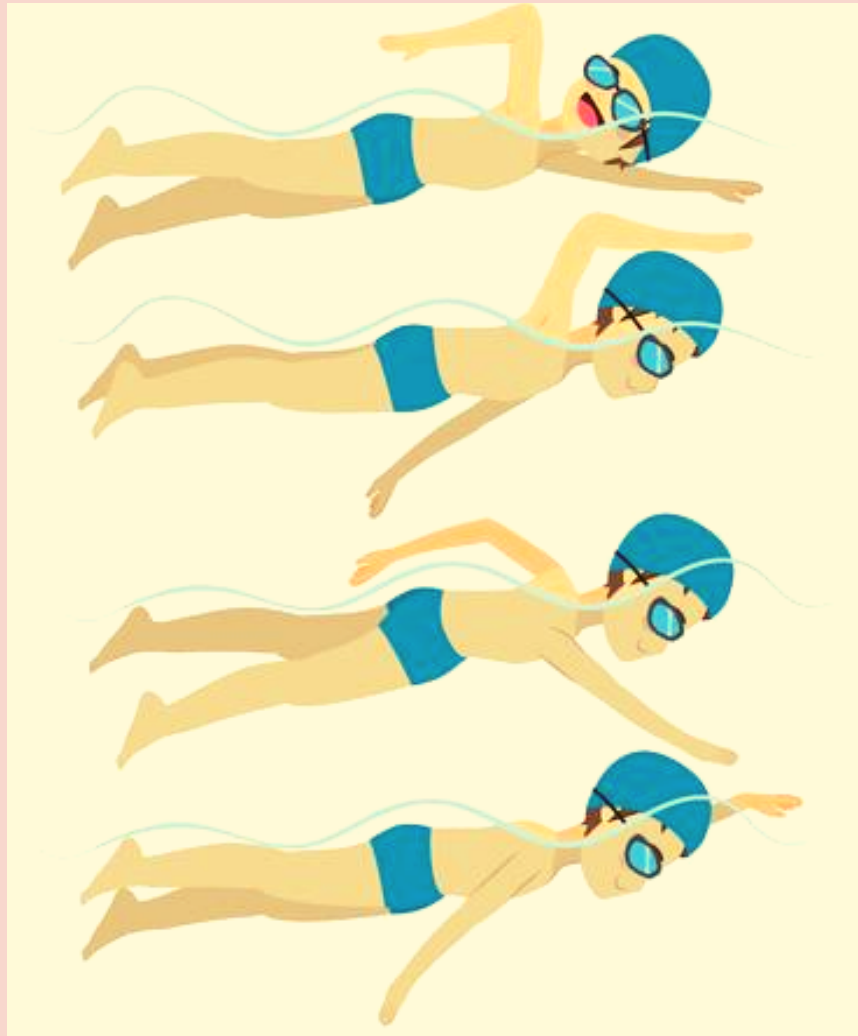


# PLAUKIMO STILIAI IR KLAIDOS



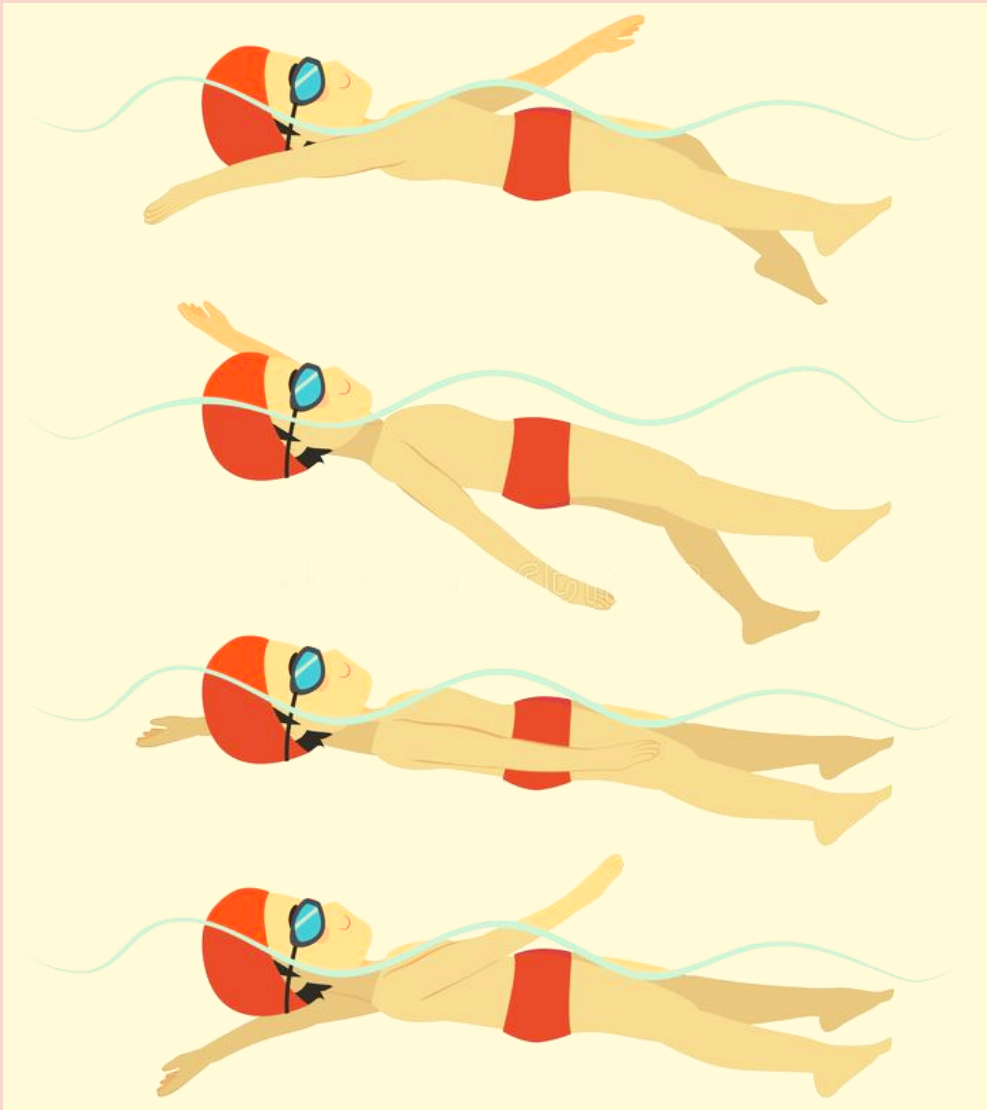
- 1 Plaukimas nugara
- 2 Laisvasis stilius
- 3 Plaukimas peteliške
- 4 Plaukimas krūtine

# Laisvasis stilius

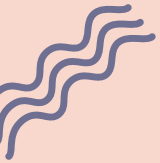


1. Plaukiant kvėpavimas derinamas su rankų judesiais. Įkvepiama pro burną pasukus galvą į rankos, atliekančios grybšnį, pusę.
2. Rankų judesiai atliekami pakaitomis, kojų – nepertraukiamai. Kad kūnas slinktų pirmyn, rankos grybšnių metu priekyje trumpai sulaukomos.
3. Plaukiant laisvuoju stiliumi greitis pasiekiamas dirbant rankomis, kojos prisideda kiek mažiau, tačiau kojų darbas labai svarbus stabilumui ir pusiausvyrai išlaikyti.
4. Plaukiant šiuo stiliumi daugiausia dirba **pečių juostos raumenys, trivalvis žasto raumuo.**

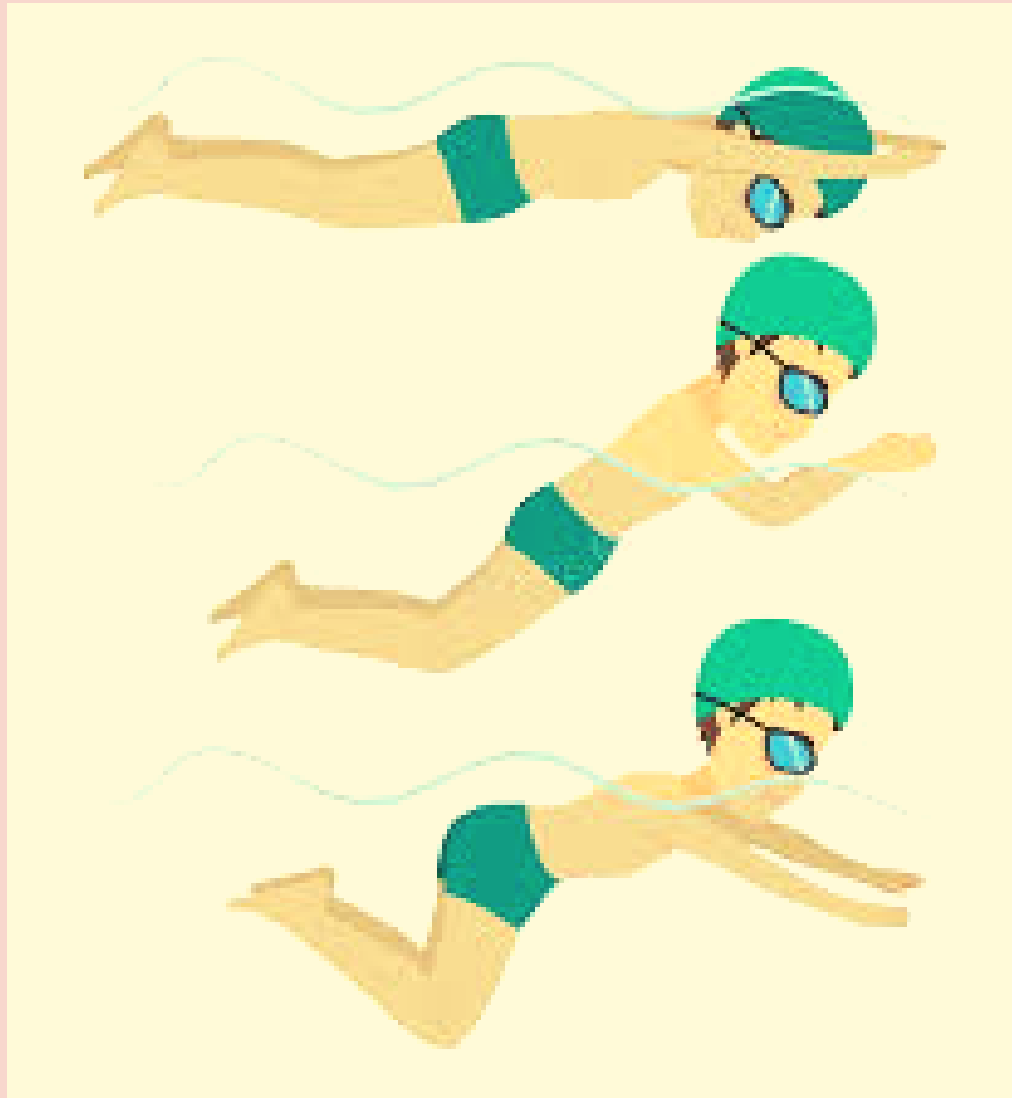
# Plaukimas nugara



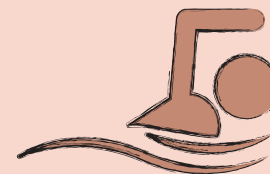
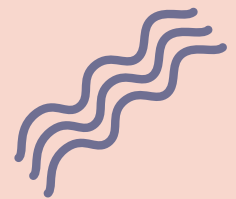
1. Technika labai panašus į plaukimą laisvuju stiliumi. Rankomis atliekami pakaitiniai grybšniai, nepertraukiami judesiai kojomis aukštyn ir žemyn.
2. Galvos padėtis stabili (neturi judėti į šonus), visą laiką turi būti atlošta, kad akys 90 laipsnių kampu žiūrėtų į viršų.
3. **Labai svarbu!!!** Nuo galvos padėties priklauso viso kūno padėtis vandenyje: jeigu galva pakrypsta, nusileidžia, šiek tiek riečiamės, tada apatinė kūno dalis pradeda leistis žemyn, plaukimas tampa nebetaisyklingas.
4. Plaukiant nugara dirba daugiau raumenų grupių nei laisvuju stiliumi. Ypač dirba **nugaros raumenys, šlaunies keturgalvis raumuo.**



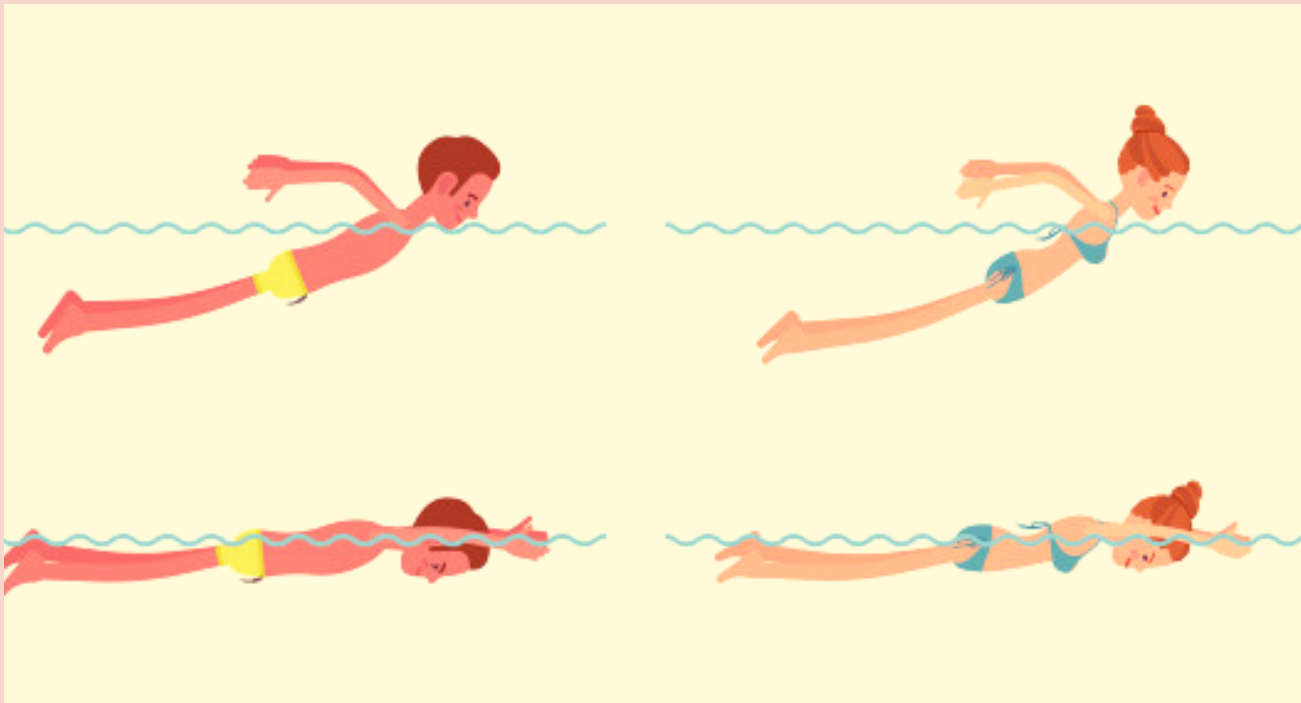
# Plaukimas krūtine



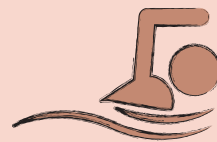
1. Tai pats techniškiausias iš visų keturių plaukimo stilių.
2. Plaukiant krūtine atliekami simetriški rankų ir kojų judesiai (panašūs į varlės) su nedideliais kūno svyravimais aukštyn žemyn.
3. Plaukimo metu padarius spyruoklinį judesį, išsitempęs kūnas slenka.
4. Nuo kitų trijų plaukimo būdų labiausiai skiriasi tuo, kad **vyrauja kojų darbas**. Todėl jos turi būti labai stiprios.



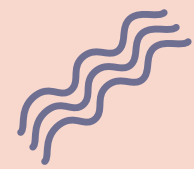
# Plaukimas peteliške









1. Plaukiant šiuo būdu rankos ir kojos judesius atlieka simetriškai.
2. Rankos po grybšnio keliamos virš vandens, o kojos atlieka panašius į delfino uodegos smūgius aukštyn ir žemyn.
3. Tai sudėtingiausias plaukimo būdas, kuriam prireikia daugiausiai fizinių jėgų, todėl juo plaukti patariama išmokus kitus stilius.
4. Plaukiant reikia stipriai dirbti dubeniu – judesys pradedamas iš dubens.
5. Plaukiant dirba beveik viso kūno raumenys, ypač dubens.



# Plaukimo klaidos



-  Netaisyklinga galvos padėtis vandenyje. Plaukiant iškelta galva virš vandens, plaukimas lėtėja, pasunkėja kvėpavimas, papildomai apkraunamas stuburas.
-  Plaukiant laikyti galvą horizontaliai, 90 laipsnių kampu į lubų arba grindų pusę. Galva pasukama į kairę arba dešinę įkvėpiant orą.
-  Galva virš vandens iškeliamą, nes plaukiama be plaukimo akinukų.
-  Prieš plaukiant užsidėkite plaukimo akinius, kad galėtumėte žiūrėti po vandeniu atmerktomis akimis ir vanduo jų nedirgintų ir taip nereikėtų pakelti galvos virš vandens.
-  Kvėpavimo nesuderinimas su judesiais.
-  Plaukiant reikia kvėpuoti ritmingai, kad nebūtų chaotiško kvėpavimo. Ritmas parenkamas trenerio arba pačių, kad būtų patogų atlikti plaukimo judesiu bei įkvėpti ir iškvėpti.

