

## Podwodny ruch rąk w stylu grzbietowym



Pierwsza część ruchu ręki w stylu grzbietowym rozpoczyna się gdy ręka wchodzi do wody wyprostowana na wysokości barku - mały palec pierwszy, dłoń skierowana na zewnątrz. Duża rotacja bioder i tułowia w kierunku ręki rozpoczynającej podwodne przeciągnięcie. Na rysunku 1 widać cały

przód ciała. Nogi pracują w płaszczyźnie poziomej. Drugie ramie i biodro znajduje się na wysokości lub powyżej wysokości lustra wody. Po wejściu ręki do wody dłoń powinna być tak ustawiona aby palce były skierowane w dół, a ramię powinno naciskać w dół i na zewnątrz. Gdy ramię będzie kontynuowało tę część fazy podwodnej, zwanej **chwytaniem wody**, dłoń i przedramię powinny kierować się w stronę najgłębszego /głęboki chwyt/ i najszerzego położenia.



Kontynuując ruch w dół - czyli **pociągnięcie** - następuje lekkie ugięcie ramienia, nadgarstek powinien być zgięty tak aby dłoń i palce ustawione były w linii z przedramieniem zdj. 2. Ugięcie w łokciu powoduje, że siła pochodząca z mięśni bicepsa i klatki piersiowej jest znacznie większa niż w przypadku gdyby ręka była wyprostowana.

W momencie rozpoczęcia uginania ramienia następuje początek rotacji bioder w stronę przeciwną. Lewe ramie jest w fazie przygotowania, niemal prostopadle do



lustra wody. Koordynacja pracy ramion jest podobna do tej w stylu dowolnym, gdzie ramię będące w fazie przygotowania porusza się nad wodą znacznie szybciej niż to wykonujące pociągnięcie. Rozpoczyna się powolna rotacja dłoni w kierunku ku górze. zdj. 3 Ustawienie, w którym dłoń będzie skierowana całkowicie ku górze, powinno nastąpić w momencie gdy dłoń przekracza linię łokcia w

drodze ku górze. Rozpoczyna się faza **odepchnięcia**. Zgięcie w łokciu jest kontynuowane aż do momentu gdy kciuk prawie dotyka dolnej części żeber. Przez całą tę fazę ruchu dłoń jest ustawiona w linii z przedramieniem. W ten sposób



znacznie powiększona jest powierzchnia pociągnięcia. zdj 4. W tym czasie ręka będąca w fazie przygotowania przekracza linię głowy i zbliża się do momentu wejścia. Biodra i tułów kontynuują rotacją .



Środkowa część odepchnięcia następuje wtedy gdy dłoń znajduje się w najwyższym punkcie ( powinna być na wysokości pępka). Odepchnięcie jest skierowane w dół aż do momentu gdy dłoń znajdzie się na wysokości uda zdj 5. Następuje rotacja dłoni w dół, a cały ruch jest zakończony szybkim naciśnięciem dłoni na wodę przypominającym ruch „pa-pa”. Ten ruch znacznie pomaga w zakończeniu rotacji tułowia. Jest bardzo ważny przy obrocie tułowia na stronę przeciwną. W momencie zakończenia drugiego pociągnięcia w dół ręka będąca w fazie

przygotowania powinna wchodzić do wody gotowa do rozpoczęcia pociągnięcia.. Końcowa część odepchnięcia składa się z nacisku dłoni w dół /dłoń niemal dotyka tylnej części uda/. W tej fazie ruchu nadgarstek powinien być odgięty ( jak u koszykarza trzymającego piłkę nad głową przy rzucie ). Ta część ruchu jest czasem niezauważana przez trenerów ze względu na fakt, że trwa bardzo krótko. Gdy dłoń znajdzie się w pobliżu tylnej części uda następuje rozluźnienie nadgarstka i szybkie wyciągnięcie ręki z wody kciukiem do góry.