

## Osnovna tehnika prsni

Ob začetku plavalec drsi v prsnem položaju, iztegnjen na vodni gladini in izdihuje v vodo. Roke so iztegnjene v vzročnju na vodni gladini tako, da so nadlahti ob glavi, pogled pa usmerjen v tla. Iz položaja drsenja izvede plavalec najprej zaveslaj soročno pod vodno gladino. Iz drsenja z iztegnjenimi rokami naprej obrne dlani v smeri navzven. To fazo imenujemo faza zajemanja. Roke in dlani naj bodo napete, prsti pa tesno skupaj. Sledi faza vlečenja, ko plavalec izvede zaveslaj v smeri ven in nazaj, pri čemer so roke nekoliko pokrčene v komolcih. Ta faza se zaključi, ko so roke v čelni ravnini ramen. Sledi faza odrivanja, ko plavalec pokrči roke v komolcih in jih s polkrožnim gibanjem podlahti pritegne pred telo, stakne najprej dlani in nato še podlahti. Nato plavalec zasuče dlani proti vodni gladini in začne, na vodni gladini ali nekoliko pod njo, iztegovati roke v vzročnje. Fazi zajemanja in vlečenja izvede plavalec nekoliko počasneje kot fazo vračanja rok v vzročnje.

Udarec z nogami prične plavalec s krčenjem nog proti trupu, potem ko je že pričel s fazo vlečenja rok in z dvigovanjem glave iz vode. Med pritegovanjem kolen k trupu je razdalja med skočnima sklepoma večja kot razdalja med kolenskima sklepoma, stopali obeh nog sta enakomerno zarotirani navzven. Kot v kolčnem sklepu ne doseže  $90^\circ$ . Akcija pritegovanja kolen k telesu je počasna, medtem ko je akcija udarca hitrejša in bolj sunkovita. Udarec z nogama izvede plavalec hkrati z obema nogama polkrožno, v smeri navzven, nazaj, dol in noter. V zadnjem delu udarca noge iztegne v položaj sonožno, pri čemer so podplati iztegnjeni.

Med zaveslajem izvede plavalec vdih. In sicer prične ob začetku faze vlečenja dvigovati glavo, ki je najvišje v fazi odrivanja, ko se dlani in podlahti stikajo. V tem trenutku plavalec izvede vdih. To je tudi trenutek, ko sta nogi pokrčeni in pripravljene na udarec. Nato med vračanjem rok v vročenje in v položaj drsenja spušča glavo v vodo med nadlahti. Hkrati z iztegovanjem rok v vročenje izvede udarec z nogami. Izdih izvede v vodo v fazi drsenja.