

Style pływackie wykorzystywane w nurkowaniu- Paweł Poręba

Aby sprawnie poruszać się w wodzie należy opanować kilka stylów pływackich:

Żabka

Pozycja nurka: pozioma, zależnie od fazy ruchu nogi ugięte do góry lub wyprostowane. Klasyczna żabka czyli kopnięcie wprowadzone całą nogą jest jednym z "silnych" sposobów przemieszczania się w wodzie. Zaletą tego ruchu jest ukierunkowanie strugi wody bezpośrednio do tyłu co ogranicza podnoszenie osadów z dna za przepływającym nurkiem.

Zmodyfikowana żabka

Pozycja nurka: pozioma, nogi wyraźnie ugięte w kolanach i uniesione ponad sylwetkę nurka. Ruch wprowadzony właściwie tylko z kostek albo podudzi i kostek. To "słaby" styl, nie umożliwiający osiągania zbyt dużych prędkości, jednak niezbyt męczący i ograniczający podnoszenie osadów z dna niemal do zera.

Kraul wyprowadzony z biodra

Pozycja nurka: pozioma, nogi wyprostowane. To kolejny "silny" styl. Ruch nogi powinien być stosunkowo obszerny i powolny a opór wody wyraźnie wyczuwalny. Noga nie powinna pracować w kolanie. Styl dający ogromne możliwości przyspieszenia, jednak poprzez ukierunkowanie strugi wody po części w dół - powoduje podnoszenie osadów z dna.

Zmodyfikowany rowerek

Pozycja nurka: pozioma, nogi ugięte w kolanach uniesione ponad sylwetkę. Poruszanie nogami jak przy rowerku, pracują przede wszystkim kostki. Można powiedzieć, że to "słaba" odmiana krawla. Styl nie jest męczący, nie umożliwia osiągnięcia większych prędkości, jednak znacznie ogranicza podnoszenie osadów w porównaniu z klasycznym kraulem.

Żabka bez płetw

Jest to jeden ze skutecznych sposobów które można wykorzystać w sytuacji awaryjnej, co zawsze jest dość męczącą i mało efektywną czynnością.

Pływanie do tyłu (back kick)

Pozycja nurka: pozioma, nogi ugięte w kolanach, uniesione ponad sylwetkę. UWAGA! Właściwa pozycja jest kluczowa dla osiągnięcia efektu.

Ruch nogi: należy złączyć płetwy, przesunąć do tyłu, a następnie rozłożyć i pociągnąć w przód. Powierzchnią natarcia jest boczna krawędź płetwy.

Ten sposób pływania przydaje się w wielu sytuacjach, np. gdy prowadzimy grupę i ustawiamy się przed nią, gdy chcemy zawisnąć nieruchomo w prądzie ustawieni z prądem itd.

Pływanie w bok

Należy złamać tułów w biodrach tak, aby nogi ustawić nieco w bok i pracować płetwami w tym kierunku. Ta umiejętność z kolei przyda się gdy chcemy przesunąć się w bok nie łamiąc szyku w grupie, odsunąć od partnera itd.

Informacje pochodzą ze strony www.nurkowanie.nekton.com.pl