

БРАСС

Плавательный стиль , выполняемый в положении лежа с координацией удара ногой , при котором ноги выдвигаются вперёд, колени соединяются , а ступни разворачиваются наружу и откидываются назад с скольжением и движением рук назад .



Ключевые правила мирового водного спорта

- 7.1: После старта и после каждого поворота пловец может сделать один гребок рукой полностью обратно к ногам , во время чего пловец может быть погружен ... Головка должна преодолеть поверхность воды до того , как руки повернутся внутрь на самой широкой части второго гребка .
- 7.4: В течение каждого полного цикла какая - то часть головы пловца должна выйти на поверхность воды . Все движения ног должны быть одновременно без чередующихся движений .
- 7.5: Ноги должны быть вывернуты наружу во время движущей части удара .
- 7.6: На каждом повороте и в финише гонки касание должно происходить с разделёнными руками и одновременно на уровне воды , выше или ниже . Разделение означает , что руки нельзя ставить одна на другую .

Распространённые дисквалификации

- Касание стены одной рукой при повороте и / или финише
- Неправильное движение ногой при брассе или пловец не показывает , как выворачиваешь ноги наружу во время удара
- Движение ногой брассом не одновременно
- Руки , вытянутые ниже линии бедра
- Ложный старт

УПРАЖНЕНИЯ БРАССОМ

Пинок - пинок - пулл

- Плывите два удара брассом , затем один вытяжение .
- Тяга должна быть небольшой , руки слегка вытягиваются за плечи , локти резко заходят ниже подбородка , а пальцы стремительно выдвигаются вперёд .

Сингл - дабл - сингл

- Выполните вытяжение одной рукой с вытянутой противоположной рукой для поддержки , затем обычный гребок , затем одиночный удар другой рукой .
- Помогает усилить быстрый пул и заставляет небольшой тягу с помощью сингла Рука .

Длинное планирование

- Сделайте паузу , вытянув руки вперёд , и посчитайте до трёх , давая ногам достаточно времени , чтобы полностью собраться .
- Хлопайте ногами друг о друга , а потом начните считать .
- Помогает пловцам научиться полностью завершать каждый « цикл » перед началом следующего .

Dolphin Pull

- Выполните полный круг брасса на руках и используйте удар дельфина .
- Продвинутое упражнение , которое обучает ритму и волнообразности брасса .
- Вы можете использовать один - два дельфинских удара за каждый удар , чтобы сосредоточиться на правильном использовании руки

