

# Szkółka



1



2



3



7



8



9

**W poprzednim odcinku naszej szkółki opisałem technikę ratunkowego pływania na grzbiecie za pomocą wiosła. Teraz zajmiemy się ratunkowym pływaniem na piersiach za pomocą wiosła.**

Choć zapominamy już o zimie i cieszymy się piękną wiosną, na pływanie wpraw w rzekach i jeziorach jest jeszcze trochę wczesnie. A więc, jeśli nadal pływacie Państwo w basenach, warto spróbować pływania za pomocą wiosła i to nie tylko na plecach, ale również na piersiach.

Czy warto uczyć się tej techniki, jeśli potrafimy skutecznie płynąć za pomocą wiosła na plecach? Moim zdaniem warto, gdyż: jest to bardzo dobra forma rozgrzewki i sposób na podnoszenie naszej wydolności; technika ta oprócz mięśni rozwija wydolność i koordynację. Oprócz znacznego obciążenia mięśni dostarcza silnych bodźców dla układu krążeniowo-oddechowego. Połączenie umiejętności pływania nogami do żabki z typowo kajakarską

pracą rąk wymaga dobrej koordynacji obydwu czynności; po wykonaniu kabiny w trudnych warunkach musimy szybko dopłynąć do kajaka, inaczej może on odplynieć w siną dal. Taką szybkość na krótkim dystansie w pełnym kajakarskim ekwipunku uzyskamy właśnie dzięki opanowaniu tej techniki.

Naukę pływania na piersiach można podzielić na dwa, a nawet trzy etapy.

Warunkiem opanowania tej techniki jest dobra umiejętność pływania nogami do żabki. W tym celu można skorzystać z deski. Osoby, które kiedyś uczyły się pływania, pamiętają, że deskę trzymamy oburącz i kładziemy na wodzie. Następnie wykonujemy nogami charakterystyczne „kopnięcia” dla żabki, których

opis możemy znaleźć w każdym podręczniku nauki pływania. Podczas tego ćwiczenia możemy trzymać głowę w typowy sposób dla żabki krytej lub ponad powierzchnią wody. Jeśli chcemy zwiększyć obciążenie mięśni nóg, możemy deskę ustawić prostopadle do powierzchni wody. (fot. 1–4)

Kolejny etap może wyglądać następująco.

Wkładamy deskę pomiędzy uda. Wiosło trzymamy w dłoniach, a następnie zaczynamy płynąć, wykonując spokojne, szerokie wiosłowania. Wiosło powinniśmy prowadzić tak, aby pióro pracujące było schowane pod powierzchnią wody, ale równocześnie drążek wiosła był odchylony maksymalnie o 45 stopni od powierzchni wody. (fot. 5–6)



# Kajakowa

## Część 8



4



5



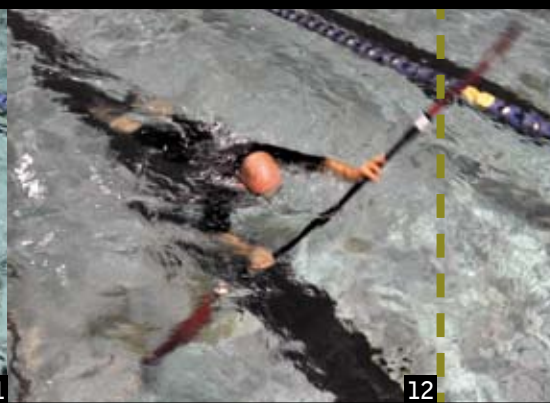
6



10



11



12

**UWAGA!** Prezentowane w artykule techniki należy ćwiczyć po rozgrzewce, w założonej kamizelce asekuracyjnej, na bezpiecznym akwenie i przy asekuracji kompetentnej osoby.

**Zapraszamy Państwa do udziału w dwóch bezpłatnych projektach realizowanych przez Fundację KiM:**

**1. Żoliborska Szkołka Kajakowa KiM – szkolenia zakończone spływami kajakowymi po Wkrze.**

**2. Bezpłatna Warszawska Szkołka Kajakowa KiM**  
Formularze zgłoszeniowe dostępne jest na stronie [www.fundacjakim.pl](http://www.fundacjakim.pl) w dziale Aktualności

Jeśli będziemy głębiej zanurzać wiosło, nasze stawy barkowe będą zbyt mocno obciążone, a dystans, który przepełniemy w ten sposób, będzie krótszy. W zależności od naszej wprawy w pływaniu stylem klasycznym, głowę możemy trzymać nad powierzchnią wody (tak jak w kraulu ratowniczym). Jeśli jednak podczas wydechów głowę będziemy mieli zanurzoną, starajmy się jedynie na krótką chwilę tracić z oczu punkt, do którego płyniemy.

Na koniec pozostaje nam skoordynowanie pracy nóg (ruch żabki) z rękoma, w których trzymamy wiosło i wykonujemy zawiosowania trochę przypominające płynięcie stylem dowolnym. (fot. 7-12)

fot. Tomasz Hajdułk

Gdy uczyłem się tej techniki, na początku odczuwałem spory dyskomfort spowodowany brakiem koordynacji pomiędzy oddychaniem a pracą nóg i rąk. Jednak proszę się nie zrażać początkowymi niepowodzeniami. Na początku sugeruję, aby wykonywać ruchy

w następującej kolejności: w trakcie wykonywania ruchu nóg do żabki równocześnie wykonujemy wdech – w trakcie zawiosowania wykonujemy wydech – następny cykl pracy nóg z wdechem – zawiosowanie z przeciwnej strony z wydechem itd. Nie spieszymy się. Wszystkie ruchy powinny być wykonywane płynnie z pewną odrobiną gracji. W miarę upływu czasu i postępów możemy zwiększyć tempo. W efekcie sami się Państwo przekonają, że jeśli dwóch kajakarzy o podobnych umiejętnościach pływackich w pełnym rynsztunku – ubranie, kamizelka, fartuch i wiosło – znajdzie się w wodzie, to ten, który potrafi płynąć za pomocą wiosła na piersiach, popłynie szybciej niż ten, który będzie płynąć wplaw. ■

**Marcin Chodorowski**  
Instruktor kajakarstwa

Fundacja Promocji Rekreacji KiM  
e-mail: [szkolka.kajakowa@fundacjakim.pl](mailto:szkolka.kajakowa@fundacjakim.pl)  
[www.fundacjakim.pl](http://www.fundacjakim.pl)