

Что будет на курсе?

1й Вводный Урок:

В нем я дам 5 главных советов, чтобы Вы быстро и легко учились плавать:
✅Разбиваем обучение на 2 этапа!
✅Как заниматься, чтоб не мерзнуть!
✅Как учить кроль, чтобы не бояться захлебнуться!
✅Что ни в коем случае нельзя делать в бассейне во время разучивания кроля!
✅Лайфхак, как резко повысить эффективность занятий на каждом занятии!
☝Результат: вы поймете как действительно быстро и эффективно обучаться кролю, не выполняя кучу разных тупых упражнений!

2й Урок
✅Работа ног в кроле - основа для новичков, база для опытных, и продвинутый вариант!
✅Как быть тем, у кого забиты голенстопы и ноги работают “топориками”
☝Результат: вы научитесь правильно работать ногами в кроле на груди, даже если у вас до этого никак это не получалось!

3й Урок

✅ Поперечый баланс.
Учимся:
✅опираться лицом на воду, упражнение Медуза
✅опираться затылком на воду, лежа на спине
✅делать правильную стрелку (без сведения рук на оси тела!!)
✅делать проплывы на задержке дыхания с опорой лица на воду
☝ Результат: вы поймете и запомните, как можно за счет правильного положения тела в воде экономить 100% сил при плавании любым стилем!

4й Урок
✅Продольный баланс в воде
✅упражнение “медуза-комар-сокровища-глазки на груди”
✅развороты корпуса за счет удара ноги: насколько разворачиваться?
☝ Результат: вы научитесь ловить продольный баланс в воде, ловя длинную фазу скольжения на боку за счет только одного удара ноги!

5й Урок
✅Золотое правило 2х Гребков
✅Учимся выполнять их в положении стоя
☝ Результат: вы научитесь делать правильные гребки, с правильными разворотами корпуса, без выкручиваний рук, шатаний корпуса, и без провалов локтей при гребках

6й Урок
✅Отработка 2х гребков в воде
✅Учимся плыть в режиме разведчика со связанными ногами!
☝ Результат: вы научитесь делать гребки, заходя в длинные фазы скольжения на боку, с правильной сменой рук без провалов локтей.
☝ Поймете, почему нельзя заносить руки на ось головы, а также - на какую глубину заводить кисти рук после проноса их над водой!

7й Урок
✅Разучиваем по шагам на суше и в воде ритм 2х ударного кроля.

☝ Результат: вы на себе поймете, в чем упоительность этого вида кроля на груди, научитесь плыть, экономя энергию, и усилив свой гребок в несколько раз за счет опоры на предварительный удар ногой!

8й Урок
✅2 подхода в обучении дыханию в кроле на груди.
✅Кому нужно разучивать дыхание по 1му варианту?
✅Кому - по 2му?
✅Подготовка носоглотки к разучиванию двух типов дыхания
☝ Результат: вы поймете, как именно вам надо разучивать сейчас дыхание в кроле на груди, и очень бережно подготовите себя к его освоению в мелкой части бассейна

9й Урок
✅Подводящие приемы 1го метода
✅учимся плыть на спине с разворотами корпуса
☝ Результат: вы легко поплывете на спине с правильной опорой затылка на воду, свободно разворачивая корпус вправо и влево, подготовив себя к освоению вдохов в кроле на груди по 1му методу

10й Урок
✅Серия подводящих упражнений для разучивания дыхания по 2му методу для тех, у кого забит голеностоп, и ограниченная подвижность в шейном и плечевом отделе.
☝ Результат: вы научитесь комфортно дышать на мелкой части воды, не захлебываясь и не задыхаясь

11й Урок

✅Расскажу и покажу, как постепенно увеличивать дистанцию заплыва без задыханий и захлебываний.
✅Билатеральное дыхание
☝ Результат: вы начнете плыть свободно и легко в режиме 2х ударного кроля с комфортным дыханием, не вставая на дно ногами после нескольких бассейнов, получая от этого настоящее удовольствие!

12й Урок Бонус

✅Учимся правильно выполнять на суше и воде 3 фазы гребка в кроле на груди
Результат:
☝ Вы поймете, какая дугообразность при гребках должна быть именно у вас, и вообще - должна ли она быть?!
☝ Поставите на свои руки “турбины” и поплывете значительно быстрее!

13й Урок

✅Ритм 4х ударного кроля. Учим по шагам на суше и в воде.
☝ В результате вы поймаете правильное согласование, и поймете, какие удары должны быть сильными, а какие - подрабатывающими, и поплывете еще быстрее!

14й Урок

✅Ритм 6ти ударного кроля. Учим его по шагам. На суше и в воде.
☝ Результат: вы и на свои ноги поставите “турбины” и сможете реально увеличить скорость своего заплыва на спринтерских дистанциях.
☝ А также ясно поймете, как “переключать скорости”, переходя с 6ти ударника на 4х и 2х ударник в зависимости от цели и тактики заплыва!

Готовы поплыть с нами?😊