

Back-kick

Dla jednych „święty Graal” nurkowania i ćwiczeń basenowych, dla niektórych narzędzie codziennej pracy, dla innych zaś – tylko cyrkowa sztuczka, nie mająca zastosowania w prawdziwym nurkowaniu. Spojrzenia na ten temat mogą być różne. Nikt chyba jednak nie odmówi sobie możliwości przejrzenia zgromadzonych poniżej wskazówek i być może sprawdzenia ich w praktyce, a jeśli okażą się przydatne i przyniosą spodziewany efekt, być może również wcielenia ich w życie.

Dlatego akurat prezentowany tutaj sposób

nauczania miałby być tym lepszym od innych? Wydaje się, że przede wszystkim ze względu na możliwość samodzielnego ćwiczenia na pierwszych etapach, bez potrzeby angażowania dodatkowej osoby, odpowiedzialnej za materiał video lub udzielającej wskazówek. Można pokusić się o stwierdzenie, że do rozpoczęcia nauki tym razem nie potrzeba więcej niż wanna z wodą czy większa miska i płetwy.

Na następnym etapie można udać się na pływalnię, a tam również nie będziemy potrzebować niczego więcej oprócz przedmiotu

zapewniającego pływalność (najlepiej jacket nurkowy, ewentualnie kamizelkę ratowniczą typu kapok) oraz płetwy.

Wejście do wody w kompletnym sprzęcie nurkowym to tak naprawdę ostatni etap – zastosowanie nauczonych już umiejętności w praktyce, a nie próba ich przyswojenia.

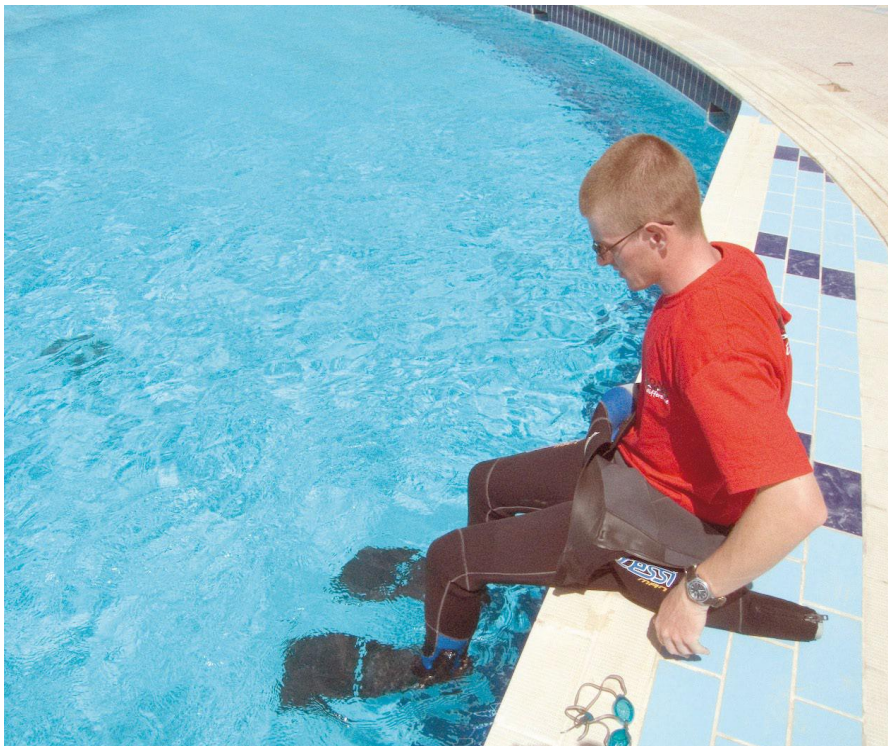
Naukę podzielono na trzy następujące po sobie krótkie etapy. Bazują one na poprawnie wykonywanych umiejętnościach wyuczonych wcześniej.

Warunkiem przejścia do kolejnego etapu nie jest całkowite opanowanie sposobu poruszania płetwami, omawianego w poprzednim. Pominięcie któregoś z detali najprawdopodobniej nie zabroni pływać do tyłu, przyczyni się jednak do ubytków w technice – a, jak wiemy, diabeł tkwi w szczegółach.

Etap pierwszy; (video: [1-1](#), [1-2](#))

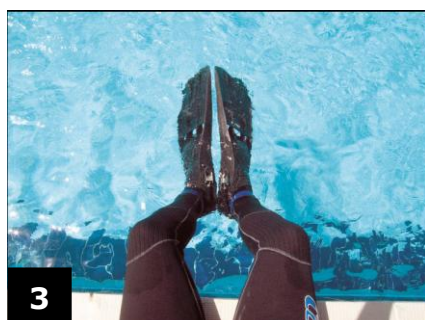
Żeby rozpocząć, potrzeba naprawdę niewiele. Wystarczy miejsce, w którym, siedząc, będzie można zanurzyć nogi (i płetwy) niewiele głębiej niż do kostek, bez jednoczesnego opierania ich o dno. Można ćwiczyć, siedząc na brzegu większej wanny czy na krawędzi płytkiej strony basenu, gdzie nie będziemy przeszkadzać innym pływakom. Nogi opuszczone swobodnie do wody i zgięte w kolanach pod kątem prostym.

Podczas wszystkich faz ruchu staramy się trzymać płetwy jak najbliżej oraz równoległe do powierzchni wody, nie wystawiając ich jednocześnie ponad jej lustro. Uda i łydki powinny na tym etapie poruszać się na boki w jak najmniejszym stopniu. Tajemnica ruchu całego back-kicka, którego podstawy przyswajamy właśnie teraz, to tak naprawdę delikatne i oszczędne poruszanie stopami w stawach skokowych





Opuszczamy nogi do wody i trzymamy przez chwilę rozluźnione. Następnie zblizamy stopy do siebie na tyle, żeby płetwy prawie dotykały się krawędziami.



Zblizamy do siebie pięty, następnie, trzymając palce stóp „obciagnięte w dół”, staramy się ułożyć stopy podeszwami do siebie.



Staramy się trzymać pięty złączone, a płetwy ułożone krawędziami jak najbardziej prostopadledo powierzchni wody. Rozwodzimy palce stóp na boki tak szeroko, jak to tylko możliwe. Robimy to na tyle dynamicznie, żeby dało się wyczuć pióro płetwy „pracujące” w wodzie.



Układamy pióra płetw poziomo, pamiętając, żeby nie rozwdzić pięt i „obciagnąć palce” stóp. Prowadzimy płetwy do środka, aż ponownie znajdą się równolegle do siebie. Bardzo ważne jest, aby utrzymać obciagnięte palce stóp przez cały czas oraz nie wynurzać pióra płetwy z wody. Zapewnia to „płaski ruch” w wodzie, a na późniejszym etapie – w prawdziwym pływaniu – nie wytwarza napędu w przeciwną stronę.

Wymienione wyżej etapy ćwiczymy tak długo, aż ruchy będą płynne, trzymając uda równolegle względem siebie, a także (w fazie czwartej, fot.4.) starając się, aby pióro płetwy pokonywało największy możliwy opór



Etap drugi (video: [2-1](#), [2-2](#))

Wchodząc do wody, wkładamy tylko jacket, ewentualnie kombinezon nurkowy. Staramy się przyjąć pozycję zbliżoną do „fotelowej” oraz prowadzić stopy jak najbliżej tafli wody i nie wynurzać ich podczas pływania.

Pamiętamy, że na tym etapie pływanie powinno już efektywnie przemieszczać nas do tyłu (czyli stopami „do przodu”). Jest to moment, w którym należy przykładać szczególną uwagę do płynnego prowadzenia płetw w wodzie. Gwałtowne ruchy

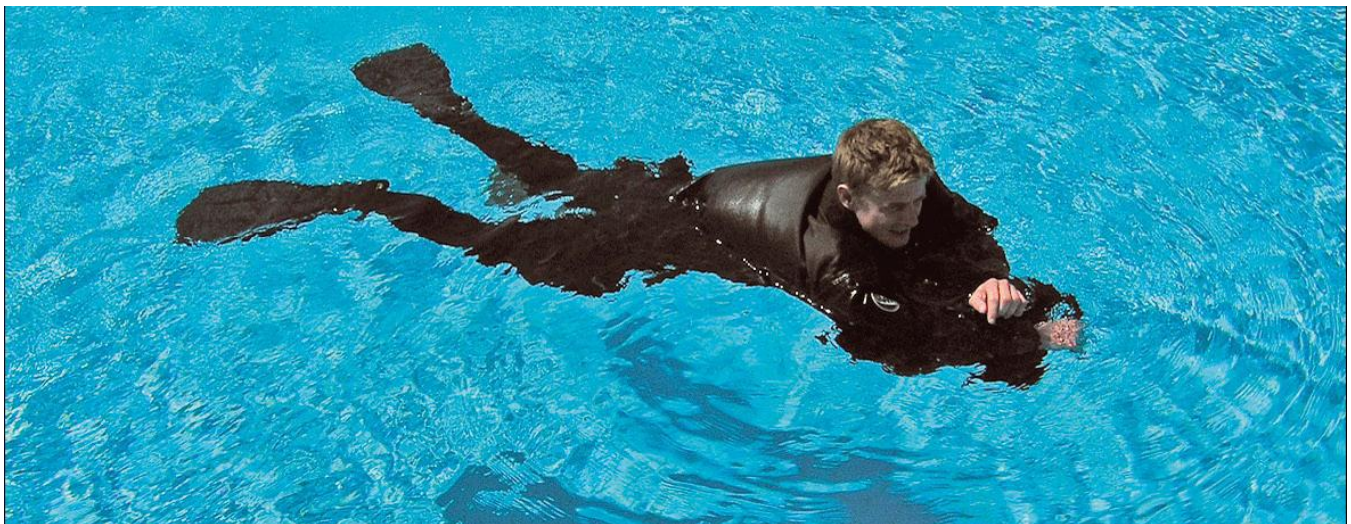
wprowadzają duże zawirowania, w niewielkim stopniu przyczyniając się do wzrostu naszej prędkości w wodzie.

Należy również poświęcać coraz więcej uwagi na zakres ruchu, innymi słowy, na to, czy nie jest on zbyt obszerny. Przy pływaniu w ograniczonych przestrzeniach (pomieszczenia, korytarze) drobny ruch wycofywania będzie o wiele bardziej efektywny niż szerokie zamachy, które najczęściej blokowane są przez otaczające przeszkody, a także podnoszą dodatkową ilość osadów. Stają się one potrzebne dopiero

wtedy, gdy należy szybko zatrzymać się podczas płynięcia do przodu.

Jeśli pływanie w pozycji „na plecach” jest już opanowane i płynne przemieszczanie nurka w wodzie nie stanowi problemu, kolejny etap to zmiana pozycji.

Źródło wyporu umieszczamy z przodu, na podobieństwo deski pływackiej i przechodzimy do pływania „na brzuchu”. W miarę postępów w treningu coraz bardziej ograniczamy zakres ruchu płetwami, starając się przede wszystkim eliminować ruch tydek oraz ud.



Etap trzeci

Pozostało ćwiczenie pod wodą w całym sprzęcie. Szczególnie ważne jest tutaj zachowanie poprawnej pozycji, w tym trymu. Pamiętajmy o ułożeniu głowy (patrzenie na wprost) i płynnym oddechu (pływalność). Na początku warto ćwiczyć w pobliżu dna basenu, które pomaga w ewentualnej korekcie trymu. Decydującym elementem sprzętu na tym etapie okazują się... elastyczne buty. Zakres ruchu nogi w stawie skokowym potrafi zostać znacznie ograniczony w przypadku sztywnego kalosza, montowanego w niektórych modelach suchych skafandrów, co najłatwiej zauważyć, zakładając miękkie buty neoprenowe od skafandra mokrego. Powodzenia...

Powyższy artykuł nie jest kompendium wiedzy nt. pływania do tyłu – nie porusza podstawowych kwestii związanych z poprawną pozycją i trymem oraz w niewielkim stopniu opisuje prawidłowy ruch, wykonywany w trakcie nurkowania.

Materiały pomocnicze z poszczególnych etapów szkolenia (filmy poglądowe) można znaleźć na stronach Frogkick.pl w dziale „Materiały”.

*Tekst i zdjęcia:
Bartek Cyperling, Dorota Czerny
Instruktorzy GUE*

