

PŘÍLOHY

Obsah příloh

1.	ŽÁDOST O VYJÁDŘENÍ ETICKÉ KOMISE UK FTVS	2
2.	INFORMOVANÝ SOUHLAS.....	3
3.	TRANSKRIPCE VERBÁLNÍHO PROJEVU PROBANDA SP1	4
4.	TRANSKRIPCE VERBÁLNÍHO PROJEVU PROBANDA SP2	7
5.	TRANSKRIPCE VERBÁLNÍHO PROJEVU PROBANDA SP2	11
6.	TRANSKRIPCE VERBÁLNÍHO PROJEVU PROBANDA 1V	14
7.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 2V	17
8.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 3V	20
9.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 4V	24
10.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 5V	28
11.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 6V	31
12.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 7V	35
13.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 8V	38
14.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 9V	42
15.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S1	45
16.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S2	48
17.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S3	51
18.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S4	55
19.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S5	58
20.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S6	62
21.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S7	65
22.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S8	69
23.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S9	72
24.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S10	75
25.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S11	79
26.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S12	83
27.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S13	86
28.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S14	89
29.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S15	93
30.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S16	96

1. ŽÁDOST O VYJÁDŘENÍ ETICKÉ KOMISE UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce, zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Řečový projev a pohybové chování studentů UK FTVS v didaktických výstupech předmětu Teorie a základy didaktiky plavání

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: prosinec 2016 – leden 2017

Předkladatel: Bc. Romana Caletková

Hlavní řešitel: Bc. Romana Caletková

Vedoucí práce (v případě studentské práce): PaedDr. Irena Čechovská, CSc.

Popis projektu: Cílem projektu diplomové práce je analyzovat řečový projev a pohybové chování v průběhu didaktických výstupů studentů bakalářského studia ve II. ročníku v předmětu Teorie a základy didaktiky plavání. Z didaktických výstupů budou pořízeny audio a videozáznamy každého studenta. Následně bude provedena transkripce audiozáznamu, posouzen bude výskyt stanovených aspektů verbálního projevu z hlediska srozumitelnosti, obsahové korektnosti ve vztahu k vyučovacímu cíli a k odbornému jazyku. Z analýzy videozáznamu bude podle stanovených kritérií posuzován nonverbální projev a pohybové chování studentů. Šetření je doplněno dotazníkem, zaměřeným na kvalitu a obsah pedagogického výstupu, který budou vyplňovat studenti v roli učitele v didaktickém výstupu. Zkoumanou populací budou studenti UK FTVS oboru tělesná výchova a sport. Výzkumný soubor bude tvořit 60 studentů vybraných randomizací pomocí tabulky náhodných čísel z celkového seznamu studentů TVS v daném ročníku, ve kterém probíhá výuka didaktiky plavání.

Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky: Jde o neinvazivní metodu, do plavecké výuky nebude zasazeno. Bezpečnost při výuce je zajištěna učitelem Katedry plaveckých sportů UK FTVS. Vyplnění dotazníků bude probíhat v učebně. Rizika prováděného testování nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u tohoto typu testování.

Etické aspekty výzkumu: Výsledky budou zpracovány a publikovány v anonymní podobě. Získaná data budou bezpečně uchována u řešitele projektu na externím harddisku. Bude získán informovaný souhlas od probandů k audiozáznamům. Na vyžádání testovaných jim bude poskytnut pouze jejich vlastní audiozáznam, jinak budou tyto záznamy přístupny pouze hlavnímu řešiteli. Videozáznamy budou sloužit pro kontrolu přepisu řečového záznamu. Publikována nebudou. Veškerá sesbíraná data (audio a video – záznamy) budou po dokončení výzkumu smazána. Všichni probandi dosáhli již věku 18- ti let.

Informovaný souhlas: příložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne 14.12.2016

Podpis předkladatele: 

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.
doc. MUDr. Jan Heller, CSc.
PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.
Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.
MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 210/2016

dne: 15. 12. 2016

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu, zahrnujícího lidské účastníky.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

- 20 -

.....
Etická komise UK FTVS


.....
podpis předsedkyně EK UK FTVS

2. INFORMOVANÝ SOUHLAS

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce s názvem *Řečový projev a pohybové chování studentů UK FTVS v didaktických výstupech předmětu Teorie a základy didaktiky plavání prováděné v prostředí plaveckého bazénu Tyršova domu Sokol v Praze.*

- Projekt není financován žádným způsobem, bude probíhat v prostředí plaveckého bazénu Tyršova domu Sokol.
- Cílem projektu diplomové práce je analyzovat řečový projev a pohybové chování v průběhu didaktických výstupů studentů bakalářského studia ve II. ročníku v předmětu Teorie a základy didaktiky plavání. Z didaktických výstupů budou pořízeny audio a videozáznamy každého studenta. Následně bude provedena transkripce audiozáznamu, posouzen bude výskyt stanovených aspektů verbálního projevu z hlediska srozumitelnosti, obsahové korektnosti ve vztahu k vyučovacímu cíli a k odbornému jazyku. Z analýzy videozáznamu bude podle stanovených kritérií posuzován nonverbální projev a pohybové chování studentů. Šetření je doplněno dotazníkem zaměřeným na kvalitu a obsah pedagogického výstupu, který budou vyplňovat studenti v roli učitele v didaktickém výstupu.
- Budeme pořizovat a zpracovávat audiozáznam a videozáznam probandů.
- Celková doba sledování je odhadnuta na období prosinec 2016 – leden 2017, trvání výstupu jednoho studenta trvá 35 minut. Bude probíhat v prostorách plaveckého bazénu Tyršova domu Sokol, nikoliv však ve vodě.
- Rizika prováděného testování nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u tohoto typu testování. Podmínky budou zajištěny tak, aby byla minimalizovaná rizika.
- Výsledky budou zpracovány v písemné podobě v diplomové práci, data budou anonymizovaná a bezpečně uchována na samostatném disku zpracovatelky, po dokončení výzkumu budou osobní data smazána.
- Odměna nebude zajištěna.
- S výsledky diplomové práce Vás seznámím osobně nebo po dohodě i jinou formou.
- V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení hlavního řešitele a předkladatele projektu Romana Caletková Podpis:

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení Podpis:

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasně a srozumitelně odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníkaPodpis:

3. TRANSKRIPCE VERBÁLNÍHO PROJEVU PROBANDA SP1

- 00:00:00 (ták), (ted') si dáme hru v **KOLEČKU**, chytněte se za ruce, ... někam na prostředek, na prostředek, udělejte si krůh
- 00:00:10 **p4s** viki ty máš žízalu [a] jdeš do prostředka [a] budeš s ní
- 00:00:20 →(takle)← točit do kruhu [a] budeš se snažit někoho bacit do hlavy [a] vy budete uhýbat tim způsobem, [že] se budete skovávat pod vodu
- 00:00:30 né takto ... [a] vy se budete skovávat pod vodu [a] musíte se držet ..., držet <na> ruce, abyste udrželi kruh
- 00:00:40 [a] jed' trošku pomalu (jo)? Jste připravený? (tak) →jedem
- 00:00:50 **p3s** (tak) je →trefenej← **p3s** yon může říct dost
- 00:01:00 **p4s** viki stačí [a] jed' ještě na druhou stranu **p3s**
- 00:01:10 mlčí
- 00:01:20 dobrý dej mi žízalu, eště buďte v tom kruhu →[a]← budete běhat do **KOLEČKA** →(jó)←? (takže)
- 00:01:30 bokem do středu, (tak) všichni pravým ... (smích)
- 00:01:40 [a] viky se bude snažit oběhnout vás proti směru co poběžíte vy ... →(jó)←? sež viky připravená?
- 00:01:50 jedeš <prosti>, vobíháš kolem vně [a] zařadíš se [až] to oběhneš o tři sta šedesát, (tak) →jedem← [a] musíte běžet →(jó)←? Abyste jí dělali vodpor, viky ... kolem musíš běžet ... vně, né slalom, vně **p4s**
- 00:02:00 [a] vy musíte běžet co nejrychlejc, [ale] v kruhu ... jsi začínala tady
- 00:02:10 **p6s** [a] čim rychlejš poběžíte (tak) tim těžší to bude mít ten co vobíhá ...
- 00:02:20 no (ted') se vystřídáš s někým ... **p6s** to je dobrej kruh
- 00:03:30 (teda) jste v kruhu →(jó)←? **p6s** (tak) si někoho
- 00:03:40 vyběr [a] vystřídej se s někym **p4s** [ještě máš nějakou hru?]
- 00:03:50 [(tak) to budem dělat celou hodinu ... jenom hry] **p6s**
- 00:04:00 (tak) kdo vobíhá proti směru? Kryštof **p6s**
- 00:04:10 mlčí
- 00:04:20 **p3s** (ták) stačí, dáme si ještě jednu hru na posledy, poprosím abyste šli všichni tady [a] udělali dvojice, rychle
- 00:04:30 takhle směrem tám, vždycky ta dvojice bude proti sobě **p3s** dvojice ..., jedna dvojice, druhá dvojice
- 00:04:40 třetí, čtvrtá ... [a] (jakoby) směrem tam, oni jsou lichí, [ale] ... **p3s**, jeden →zbyde← [a] půjde na začátek
- 00:04:50 jeden ... →zbyde← ... [a] půjde na začátek, ... proti sobě, (takhle), jeden, →druhej←, jeden →druhej← [a] směrem tam, vedle sebe
- 00:05:10 →(takhle)← směrem ..., jeden, druhej, →(takhle)← směrem, jeden ... , přestaň, já ... (smích)

00:05:20 p3s jo, no, sem říkal ... p6s

00:05:30 sem taky nevěděl ..., →chytne← se ty dvojice za ruce [a] pojďte blíž k sobě, blíž k sobě, nó ... ne ... možná jo

00:05:40 ... [a] ty se potopíš, vynoříš se mezi tím ... mezi těma rukama, potopíš ... →mezi rukama, potopíš mezi rukama← [a] de další tady

00:05:50 ano, tam se potopíš, vynoříš, potopíš, vynoříš, potopíš, vynoříš, je to takovej žebřík, takovej žebřík →(jó)←? [a] vždycky pak de další <z> <tý> z tý dvojice

00:06:00 p8s [a] blíž děte k sobě, běžte blíž

00:06:10 at' to nemáte (tak) těžký ... [a] de další, →de← další →pód'←, tady zprava, ■ p4s né, tam zůstaň, zůstaň, zůstaň, zůstaň tam, tvoříš ... další

00:06:20 tam tvoříš další ... p8s

00:06:30 p3s [a] další, další, snažíte se dostat na druhou stranu bazénu, (takhle) ■

00:06:40 další, další →pod'te←, Kryštofe p5s

00:06:50 další pod'te p5s další

00:07:00 (ted') to uděláme ... kam doplavou ... [a] dáme cvičení normálně ..., pod' [už]

00:07:10 další p7s

00:07:20 p7s další

00:07:30 p3s stačí, ne? Poslední ... nebouchni se do schůdků

00:07:40 p4s koho si bereš? (tak) si je vem ■

00:07:50 [a] ta hezčí půlka ... tady u mě →(jó)←? p3s

00:08:00 (tak) →jedem← ke straně, →(jó)←? na začátek ... p3s mně zbyli jenom tři →(jó)←?

00:08:10 p4s no asi jo, (tak) si vemte velký desky, velký DESTIČKY

00:08:20 p7s [a] →jedem←

00:08:30 [a] →jedem← kraulový nohy, chytíme si tu desku <na> horní úchop, (ták) nahoře [a] budem vydechovat do hladiny →(jó)←? budem bublat, (takže) hlava nad vodou [a] jenom vydechovat

00:08:40 do hladiny, (tak) →jedem←, první, oni sou všichni první p5s

00:08:50 p5s eště jednou, [a] dáme si desku spodní úchop, →(jó)←? (ták), z boku ...

00:09:00 můžem, (tak) →jedem← [a] bublat (zase) →(jó)←? p6s

00:09:10 p4s (ták) vystřídejte za malý desky p3s

00:09:20 malou desku do pravý ruký, do pravý [a] bude ve vzpažení, ta levá bude připažená, →pojedom← na boku [a] hlava bude položena na rameni

00:09:30 (takže) hlava bude uvolněná →(jó)←? [a] →jedem← (jenom) →kraulový← nohy, na boku →(jó)←? (tak) →jedem← p3s

00:09:40 p4s uvolněná ... p4s

00:09:50 (ták) (ted') si vystřídáme rucě, (takže) deska v levý ve vzpažení [a] jedem,
→(j^ó)← ty ... uvolněná hlava, →(j^ó)←? →jedem←

00:10:00 mlčí

00:10:00 (ták), desku přehodíme do →připažený←ruky, pravá ruka připažená

00:10:10 můžem? [a] jdeme to →samý←, →(j^ó)←? →jedem← to →samý←, akorát [že]
deska bude v →připažený← ruce, →(j^ó)←? (tak) →jedem←

00:10:20 mlčí

00:10:30 p4s řekl jsem v pravý ruce tu desků, v →připažený←, (tak) (ted') si to
vystřídáš, →(j^ó)←?

00:10:40 (tak), →jedem← v levý →(j^ó)←? <my>, my dvá ..., (tak), →jedem← p7s

00:10:50 p4s ■ (ták), desky můžem zahodit

00:11:00 budeš jí ještě potřebovat, →(j^ó)←, dobry, (ták) [a] →jedem←, to samý akorát
[že] bez desky, →(j^ó)←? →pojedem←... <ne> <boků>

00:11:10 [a] po šesti úderách nohou ■ vystřídáme, přetočením na břicho, polohu z levýho
boku na pravej bok

00:11:20 →(j^ó)←? šest ÚDERŮ, jakoby čtyry ÚDERY [a] ten pátej, šestej [už] se
přetáčíme na druhej bok, po dalších šesti, →(znova)← přetáčíme na druhou
stranu

00:11:30 přetáčíme se přes břicho, (takže) kraulovýma → záběrama←, →(j^ó)←? ...
rukama, (tak) →jedem← p3s

00:11:40 p4s ■ (ták), eště si ... p4s

00:11:50 ... to dáme zpátky →[a]←myslete na to, [že] ty nohy musej pořad jet, abyste
měli tu SPLÝVAVOU POLOHU, →(j^ó)←? (tak) →jedem← p3s

00:12:00 p9s ■ (ták)

00:12:10 (ted') si to dáme eště jednou, [ale] s přetočením přes záda, to znamená, [že]
rukama budem dělat znakový záběry, pojedem taklé [a] znaka <za> <dvoum>

00:12:20 →znakovejma←...záběrama se přetočíme na druhej bok →(j^ó)←? (tak)
→jedem← p4s

00:12:30 mlčí

00:12:40 [a] zkuste zachovat tů polohu na boku, [at] je tam výrazná →(j^ó)←? [a] <rychl>
rychlý přetočení [a] (znovu) výrazná poloha na boku, (tak) →jedem← totle
naposledy

00:12:50 p3s ■ desky nepotřebujem (tedá), dáme si →kraulový← nohý, bez desek

00:13:00 [a] bez dejchání, to znamená [že] budeme <mí> budeme mít ruce <v> <připa> ve
vzpažení [a] budem sě nadechovat <snads> to vydržíte bez dechu, ně?

00:13:10 kdybyste potřebovali, (tak) se jednou nadechnete, před koncem, →(j^ó)←? to
vydržíte snad, ně? viky asi jó [a] →jedem← →POŘÁDNÝ← →KRAULOVÝ←
NOHY

00:13:20 když nepojedou nohy, (*tak*) se potopíte pod hladinu, nemáte desky →(*jó*)←?
(tak) na to myslet, (*tak*) →*jedem*← p5s

00:13:30 p7s Viky, já jsem neřekl pod vodou

00:13:40 no bez *dejhání* to *jé* sicé ... ale ne pod hladinou, ale na hladině →(*jó*)←?
(tak) viky si to zopakuje pořádně *ted'kon* →(*jó*)←? kluci dobrý, (*tak*)
→*jedem*← →(*jó*)←?

00:13:50 jo p8s

00:14:00 p6s (*ted'*) si dáme <cel> celýho kraula, souhru bez dechu

00:14:10 a myslíte na ty záběry, →(*jó*)←? můžete se jednou nadechnout, kdybyste to
nevydrželi, celýho kraula, souhru bez dechu

00:14:20 →(*jó*)←? (*takže*) uvolněná hlava a myslet na ty záběry, nemusíte vnímat ty
nádechy, ale celýho kraula, vnímat hlavně souhru HORNÍCH <d> <do>
DOLNÍCH KONČETIN, →(*jó*)←? (*tak*) →*jedem*←

00:14:30 mlčí

00:14:40 (*tak*) →*jedem*← to na techniku, (*takže*) můžete klidně trochu zpomalit,
→(*jó*)←? *můžem* p5s

00:14:50 p7s (*tak*), (*ted'*) si dáme dvě *šírky* najednou, (*takže*)

00:15:00 (*vlastně*) jedna *délka* to bude → a →*vobrátku*← uděláme *tim* způsobem,
→*žé*← poslední záběr doplaveme na boku, dotkneme se stěny a přetočíme se,
nohama se vodstrčíme, →(*jó*)←?

4. TRANSKRIPCE VERBÁLNÍHO PROJEVU PROBANDA SP2

00:00:00 mlčí

00:00:10 mlčí

00:00:20 (*tak*) deme (*tam*) prosím, ■ jdete prosím do vody → a (*nějak*) do půlky
bazénu se (*tam*) sejděte a rozdělte se prosím ná

00:00:30 dvě skupiny *budem* hrát soutěž, *štafetu*, (*takže*) se rozdělte prosím (*nějak*) do
půlky ... a kdo nebude ... (*jakoby*) budete lichý, (*tak*) ten bude plavat dvakrát,
(*takžé*)

00:00:40 prosím do vody p7s

00:00:50 mlčí

00:01:00 do VODIČKY pojd'te, hop p4s

00:01:10 p7s (*tak*) (*nějak*) na úroveň tady, (*jak*) je ta SVĚTLE

00:01:20 MODRÁ →ČÁREČKA← p6s, (*ták*) rozdělte se prosím na dvě skupiny

00:01:30 dvě *štafety* → a zhruba ... *nó* buďte v →*tý*←*dráze* (*jakoby*) v →*tý*← <pá>
..., raz dva tři, čtyry, <ve> <čtv>, ve čtvrtý

00:01:40 *dráze* bude jedna a v →*tý*← druhý dráze bude (*jakoby*) další *štafeta*, buďte v
těch (*vlastně*) *lajnách*, nebuďte u kraje

00:01:50 **p6s (ještě)** jedna sem **prosím**

00:02:00 tady jsou tři, (**tak**) [aby] jste byly **čtyry** [a] <pě>, **né** →**čtyry**←, →**čtyry**← to vychází **p4s** ■

00:02:10 (**ták**) udělejte zástup za sebou uprostřed bazénu [a] první bud^ě začínat tím, →
[že]← plave ... **dotkne se** dna **dotkne se** →**tý**← stěny [a] plave co **nejrychlejc**

00:02:20 zpátky [a] předáváte si plácnutím nahoře **štafetu p3s (jako)** dna, (**jako**) bazénu, tam **y hloubce**

00:02:30 **y hloubce** se **dotknete** dna [a] vyplavete nahoru [a] **dotknete** se stěny [a] normálně plavete zpátky, (**tak**) jste **připravený** [a] začíná první u →**tý**← **SVĚTLE MODRÝ PROUŽKY**

00:02:40 **p3s** cokoliv co je pro vás **rychlejšího, jakékoli** styl, **můžem?** Připavit,

00:02:50 pozor **p3s** [a] **dycky** začínejte holky tady v →**tý**← p^ulce zhruba

00:03:00 mlčí

00:03:10 **prosím** tě na zahřátí **p8s**

00:03:20 mlčí

00:03:30 mlčí

00:03:40 mlčí

00:03:50 (smích) no (**to**) se zahřeješ, neboj **p4s**

00:04:00 mlčí

00:04:10 mlčí

00:04:20 **p5s (ták)** máte bod → [a]← **ted'ka** další bude **tó** [že]

00:04:30 pod vodou **PRSAŘSKÝM ZPŮSOBEM** bez nádechu dotknete se stěny [a] zpátky, **pod vodou**

00:04:40 [když] se vynoříte, (**tak**) se nic nestane, (**tak**) (**to**) doplavete **prsama**, na jeden nádech (**to**) zkuste (**jakoby**) dát, **prsama pod vodou, PRSAŘSKÝM ZPŮSOBEM pod vodou**

00:04:50 [a] s dotykem o stěnu [a] zpátky zase plácnutí ..., (**tak**) **můžem?** Připavit pozor! [Co?

00:05:00 no měl bys bez nádechu] **p7s**

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 mlčí

00:05:40 mlčí

00:05:50 Domi já ti dám jenom **piškot p5s**

00:06:00 mlčí

00:06:10 mlčí

00:06:20 mlčí

00:06:30 **(ták)** vyhrálo tamto **(zase)** družstvo, ■ **(ted'ka)** bude plavání **PRSAŘSKÝM ZPŮSOBEM** s **piškotem** <nád> buďto v ruce

00:06:40 [nebo] jakkoliv ... jestli chcete v **druhý** ruce, **(prostě)** mít ho v ruce [a] plavat **PRSAŘSKÝM ZPŮSOBEM (zase)** s dotykem [a] zpátky **p3s**

00:06:50 *Můžem?* Připravit, pozor **p7s**

00:07:00 mlčí

00:07:10 mlčí

00:07:20 nesmíš dělat [že] ti je zima **p3s jojojo p3s** ■

00:07:30 mlčí

00:07:40 mlčí

00:07:50 Eli nedělej ... (smích) **p7s**

00:08:00 mlčí

00:08:10 mlčí

00:08:20 mlčí

00:08:30 mlčí

00:08:40 **(ták)**, vyhrálo celkově tamto družstvo, **(tak) prosím**, holky pojd'te sem na tu stranu, na tuhle půlku **p5s**

00:08:50 mlčí

00:09:00 **p7s (ták) prosím, vemte si** ■ *tyhlensty plováčky, tyhlensty desky*

00:09:10 **p6s** →[a]← ■ s deskou ve vzpažení, plaveme jenom →**kraulový**← **nohy**

00:09:20 tam [a] zpátky, <jednu> **(jakoby)**, ty **dvě šířky**, ve vzpažení a s **kraulařkýma nohama**

00:09:30 můžete, [jo držení desky uprostřed] **p5s**

00:09:40 **(takhle) z boku, (jakoby) z boku** uprostřed, [jo [a] zpátky]

00:09:50 **p9s** já si ji jenom na chvílku půjčím

00:10:00 →[a]← **(ted'ka) v poloze na zádech** [a] **(zase)** tu desku držte v tomhle tom **p3s**
→[a]← **(ted'ka) v poloze na zádech** taky dvě

00:10:10 **šířky** [a] **(zase)** →**kraulařský**← **nohy p3s s deskou** ve vzpažení, **s deskou (zase)** ve vzpažení

00:10:20 *můžem, (ted')* **p7s**

00:10:30 **p5s** děkuju **p4s**

00:10:40 mlčí

00:10:50 **p5s** ■ **(ted')** to bude v poloze na boku **(zase)** dvě **šířky** na jeden <bo> ... ■

00:11:00 jedním bokem tam druhým zpátky →[a]← desku budeme držet tímto stylem [a] plaveme **(takhle)** na boku [a] ucho máme **ná** paži a *nadechujem sé*

00:11:10 nahoru [a] výdech do vody, *můžem, (ted')* **p5s**

00:11:20 mlčí

00:11:30 mlčí

00:11:40 **p7s (ták) (ted')** desky odložte

00:11:50 **p4s** → **á**← poplaveme bez deský **(zase)** dvě **šírky** s **timhlemstim**, **že** budeme **kopat kraulařskýma nohama**

00:12:00 **ale** hlava bude mezi pažemi → **á**← **tam** bez nádechu, **tam** se normálně nadechnete **a** **(zase)** zpátky bez nádechu, jenom se **soustředit** na ty nohy, **můžem?**

00:12:10 **p3s (ted') p6s**

00:12:20 mlčí

00:12:30 mlčí

00:12:40 ■ **(ted'ka) prosím**, **jestli můžu** ještě tu **DESTIČKU** **a** budeme **kopat**, jenom pravou nohou **a** levou zpátky, poplavete jenom **kopy** jednou nohou

00:12:50 **a** tu druhou nechejte volně podél těla **(zase)**, **(takže)** ve **vzpažení** s **DESTIČKOU p3s** <poplave> **a** → **kopete**←

00:13:00 **a** → **kopete**← jen jednou nohou, pravou tam a levou zpátky **p3s** [cože?]

00:13:10 ještě jednou, na bříše normálně, můžete, **(ted')**

00:13:20 mlčí

00:13:30 mlčí

00:13:40 **p6s (ták) (ted'ka)** odložíme **DESTIČKY** → **á**← **pudeme**

00:13:50 čelem k ■ okraji bazénu → **á**← bude to tím způsobem, **že** natáhnete ruce **a** budete se odrážet od **tý** stěny, **ale** **kraulařskýma nohama**

00:14:00 se budete **(zase)** snažit k **tý** stěně doplavat, **(takže)** vy se vždycky **(jakoby)**..., **když** to ukážu, vy se odrazíte **a** budete **kopat kraulařskýma nohama** **a** **(zase)** se přiblížíte

00:14:10 **(zase)** odrazíte, rozumíme? **(ták) tohlensto** **každej (tak)** dvacet krát, odraz doplavu to **a** **(zase)** odraz, **(ták) každej**

00:14:20 může začít **p9s**

00:14:30 mlčí

00:14:40 mlčí

00:14:50 **(ták) (ted'ka)** kdo **už** má **(tak)** se chytne ■ za okraj toho bazénu → **á**← uděláte nádech do strany **a** výdech do vody **na** <kaž>

00:15:00 **na** každou stranu, uděláte nádech **a** výdech do vody, nádech na druhou **a** výdech **(zase)** do vody, tady v tom **žlabu** tam je ...

5. TRANSKRIPCE VERBÁLNÍHO PROJEVU PROBANDA SP2

- 00:00:00 p7s ... (*ták*) další cvičení ve dvojicích
- 00:00:10 jeden plave *znak* [a] druhý plave *kraul*, zpátky se vyměňte, *dvě šířky*, pořád se držíte
- 00:00:20 mlčí
- 00:00:30 mlčí
- 00:00:40 mlčí
- 00:00:50 p6s ■ p3s
- 00:01:00 p3s (*tak*) (*ještě*) jedno cvičení ve dvojicích, jeden leží *ná poloze* na prsou
- 00:01:10 ve splývání →[a]← druhý ho drží za kotníky →[a]← plavé PRSAŘSKÉ ZÁBĚRY *nohou* [a] zpátky *si (zase)* vyměňte, *dvě šířky*
- 00:01:20 *jenom jenom* splýváš p5s
- 00:01:30 mlčí
- 00:01:40 *nó* →[a]← ten *có* leží v tom splývání, měl by ... jste se zpevnit u toho, →(*jenom*)← *né*, →(*jenom*)← zpevněně ležíte
- 00:01:50 na hladině p9s
- 00:02:00 mlčí
- 00:02:10 p3s (*tak*) pojd'te do prostorů ps5
- 00:02:20 udělejte si místo kolem sebe →[a]← *pojedom takový* cvičení, vždycky se zanořítě pod hladinů
- 00:02:30 lehnete si na dno ■ bazénu na břicho, (*pak*) se přetočíte *na záda*, lehnete si *na záda* [a] (*potom*) následuje výskok [a] to
- 00:02:40 *celý* pětkrát, *každej* sám, můžete začít p7s
- 00:02:50 mlčí
- 00:03:00 mlčí
- 00:03:10 mlčí
- 00:03:20 [už] to máte? (*tak*) pojd'tě zpátky ke kraji p3s
- 00:03:30 mlčí
- 00:03:40 ■ *vemete si DESTIČKU* p5s
- 00:03:50 →[a]← *poplavemé* ... *poplaveme kraulové nohy* na boku ■
- 00:04:00 tam na pravém, zpátky na levém, *čtyři šířky* →[a]← *DESTIČKŮ*, *DESTIČKU* držíme tímto způsobem
- 00:04:10 (*tak*) *můžem* p6s
- 00:04:20 mlčí
- 00:04:30 mlčí

00:04:40 mlčí

00:04:50 **p3s** eště dva **p5s**

00:05:00 ■ **p8s**

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 *(ták), (ted')* poplaveme *dvě šířky, (zase) kraulové nohy* ■ na boku

00:05:40 →á← s tím →že← ■ budemé přecházet na druhý bok ■ *(vlastně)* přes ■ polohu na prsou, *(takto)*

00:05:50 a v každé té poloze je krátká výdrž →á← snažte sé ■ nezvedat ■ *(takto)* hlavu toho

00:06:00 mlčí

00:06:10 mlčí

00:06:20 mlčí

00:06:30 **p4s** ■ **p5s**

00:06:40 *(tak) (ted')* si *dáme dvě šířky* to samé, →alé← ■ budete se otáčet přes polohů ná zádech

00:06:50 *(tak) můžem*

00:07:00 mlčí

00:07:10 mlčí

00:07:20 mlčí

00:07:30 *(ták)* odložíme desku →á← poplavemé ■ *kraulové nohy ná* boku

00:07:40 s tím, že se budeme otáčet o celých TŘI STA ŠEDESÍT STUPŇŮ, zasé
v každé poloze je krátká výdrž

00:07:50 *(ták)* a *(zase)* zpátky **p3s** *(tak) můžem, dvě šířky*

00:08:00 mlčí

00:08:10 mlčí

00:08:20 mlčí

00:08:30 **p3s** *(tak) (ted')* pojedeme *čtyři šířky (zase) kraulové nohy ná* boku

00:08:40 →á← ■ vždycky bude šest kopů a *(pak)* se tímto způsobem otočíte na druhý bok

00:08:50 *čtyři šířky, (tak)* jedem **p8s**

00:09:00 mlčí

00:09:10 mlčí

00:09:20 mlčí

00:09:30 mlčí

00:09:40 mlčí

00:09:50 *(tak)* si dejté čtyři šířky ■ *prsa* volně →á← *(jenom)* ■ tó ■

00:10:00 <při> <při> při těch ■ nohách na boku ... ty seš ty seš skoro na zádech, *(tak)* *(jenom)* <se> se

00:10:10 snaž ležet na tom boku **p8s**

00:10:20 mlčí

00:10:30 mlčí

00:10:40 mlčí

00:10:50 mlčí

00:11:00 *(tak)* *(ted')* budemé, (ted') budeme provádět ■ cvičení u okraje, stoupnete si zády ke stěně

00:11:10 →á← zapažením se chytíte za žlábek →á← budeme provádět ■ nácvik dýchání na *kraul*, souhru

00:11:20 každý ■ desetkrát ■ nádech →á← snažte se abyste u toho nezakláněli hlavu, hezky do boku

00:11:30 mlčí

00:11:40 mlčí

00:11:50 mlčí

00:12:00 mlčí

00:12:10 **p3s** *(tak)* ■ *pojedeme* vždycky tři *kraulové*

00:12:20 záběry a *(potom)* následujou tři *kopy* ■ *kraulové* na boku, *(pak)* *(zase)* tři záběry

00:12:30 pažemi a tři *kopy* na boku →á← čtyři šířky, *(tak)* jedem **p5s**

00:12:40 mlčí

00:12:50 mlčí

00:13:00 mlčí

00:13:10 mlčí

00:13:20 **p5s** *(ták)* *(ted')* si dáme čtyři šířky

00:13:30 →á← vždycky, tam jedete ■ *kraul* a nádech na každý třetí záběr, *(teda)* ná jeden a půl POHYBOVÉHO

00:13:40 CYKLU a zpátky na každý pátý, *(takže)* na dva a půl ... čtyři, jedem

00:13:50 mlčí

00:14:00 mlčí

00:14:10 mlčí

00:14:20 mlčí

00:14:30 **p9s** *(ták)* poplavemé

00:14:40 čtyři šířky, tam *kraul* bez dýchání a zpátky *(jenom)* *kraul* volně

00:14:50 mlčí
00:15:00 mlčí

6. TRANSKRIPCE VERBÁLNÍHO PROJEVU PROBANDA 1V

00:00:00 p4s ■ p5s
00:00:10 mlčí
00:00:20 [já mám ruce (*nó*)], (*tak*) asi ... jdu tam p3s
00:00:30 p7s jo (*takže*) půjdeme, půjdeme
00:00:40 z *hloubky* normálně ... [<ja> jakou mám ... vy jste se mnou všichni] p3s
00:00:50 (*takže*) (*ted'*) bud^ě organizovaný rozplavání, vždycky po padesáti metrech budu *říkat*, co <co> má^{té} dělat
00:01:00 (*tak*) (*ted'*) *si dáme* první *padesátku*, tam *kraul*, zpátky *prsa*, pak si řekneme dál [a] jsou tři *dráhy*, (*takže*) vždycky po třech
00:01:10 mlčí
00:01:20 mlčí
00:01:30 mlčí
00:01:40 mlčí
00:01:50 p5s počkáme, [až] všichni doplavou
00:02:00 mlčí
00:02:10 (*ták*) (*ted'*) (*zase*) první trojice poplave do ... ■ *do půlky kraul*, potom je zanoření v *půlce*, dotknete se země [a] doplavete *kraul*
00:02:20 →(*taklé*)← *padesátku*, (*tak*) první začnou →(*téd'*)← p6s
00:02:30 p5s [→(*jó*)←] (*ted'*), [už] plavete ... p3s
00:02:40 mlčí
00:02:50 mlčí
00:03:00 mlčí
00:03:10 p7s (*ták*) super [a] (*ted'*) *padesátka*
00:03:20 (*zasé*) [a] na mělčině budeme dělat →*delfinový* ← *skoky* tři uděláme jako jsme dělali při <m> <př> *motýlku* [a] s ... ■ (*jenom*)
00:03:30 tam [a] zpátky [už] normálně *kraula*, *poplavem* ... (*tak*) (*zase*) první, (*ted'*) p4s
00:03:40 mlčí
00:03:50 mlčí
00:04:00 mlčí
00:04:10 mlčí
00:04:20 mlčí

00:04:30 mlčí

00:04:40 [(*tak*) ano] [a] poslední úsek na rozplavání, tam *kraul*, v *půlce* udělat koul, <ta> (*zase*) doplavit *kraul* [a] <z> ■ zpátky *prsa*

00:04:50 *prsa*, (*zase*) koul [a] zpátky *prsa*, (*takže*) v *půlce* <ko> koul, tam *kraul*, zpátky *prsa* ... poslední *padesátka*, (*tak*) první

00:05:00 mlčí

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 mlčí

00:05:40 mlčí

00:05:50 mlčí

00:06:00 ■ (*ted'*) budeme plavat dvacet pět metrů normálně →[a]← plaveme tím stylem, [ze] se snažíte normálně [už] (*jakoby*) na *znak*, *kopete* normálně

00:06:10 nohama [a] snažíte se (*jenom*) vo tu ROTACI v těch ramenou, (*jenom*) dvacet pět metrů tam [a] tam se zastavíme [a] já tam (*zase*) doplavu

00:06:20 (*tak*) (*zase*) ty první tři *jedou p7s*

00:06:30 *p4s* (*tak*) pod'te další tři

00:06:40 mlčí

00:06:50 mlčí

00:07:00 mlčí

00:07:10 mlčí

00:07:20 (*tak*) (*ted'*) jdeme normálně (*zase*) to samý, (*jenom*) jednou vytočíte ... [a] →(*takle*)← zvednete ruku, →(*zas*)← jí dáte dolů, druhý rameno vytočíte →(*takle*)←

00:07:30 neděláme celej přenos, [ale] (*jenom*) →(*takle*)← zvednete ruku [a] zpátky, snažíme se vo tu ROTACI (*zase*) v těch ramenou, (*tak*) *jedeme* první tři, (*zase*) dvacet pět metrů

00:07:40 mlčí

00:07:50 mlčí

00:08:00 mlčí

00:08:10 mlčí

00:08:20 *p9s* (*ták*), (*ted'*)

00:08:30 to samý

00:08:40 (*zase*) jedno rameno [a] (*ted'*) uděláme <z> celej přenos paže [a] snažíme se tam udělat ten záběr [a] (*zase*)

00:08:50 <jedno> <dru> uděláme ... ■ <z> celou paží záběr, (*zase*) druhý [a] celý záběr, (*zase*) dvacet pět metrů, (*jakoby*) ...

00:09:00 [a]le nejdřív jdeš první ... (*jenom*) to rameno [a] jdeš [a] děláš ... [a] jednou rukou vždycky ... (*tak*) první

00:09:10 mlčí

00:09:20 **p4s** [ně] já to jenom... já to nedržim, já si to jen přenáším]

00:09:30 mlčí

00:09:40 mlčí

00:09:50 mlčí

00:10:00 **p4s** (*tak*) (*ted'*) dáme eště jednou to samý (*jo*)? to→ samý←→ jedeme←, tam ...

00:10:10 (*tak*) první (*zase*) **p5s** to→ samý←→ jedeme← **p3s**

00:10:20 mlčí

00:10:30 **p6s** (*ted'*) si každej vezměte jeden ten *piškot*

00:10:40 mlčí

00:10:50 **p5s** (*ták*) super, vezmeme si každej piškot, (*zase*)

00:11:00 <me> mezi stehna [a] poplaveme ... ■ máme jednu ruku ve vzpažení [a] druhou jedeme (*jenom*) ... jednou do *půlky*

00:11:10 *jedeme* záběry, <spořád> do půlky, od půlky vyměníme [a] *jedeme* druhou tou ... [a] snažíme se (*zase*) **ROTOVAT těma ramenama**

00:11:20 (*ták*) (*zase*) první **p9s**

00:11:30 mlčí

00:11:40 mlčí

00:11:50 mlčí

00:12:00 mlčí

00:12:10 mlčí

00:12:20 **p6s** zkus mít tu ruku ve vzpažení, ty plaveš

00:12:30 →(*takle*)← [(*tak*) jo], (*tak*) dáme další ... <ta> zase dvacet pět metrů [a] to→ samý←→ jedeme← (*jenom*) uděláme tři záběry na jednu ...

00:12:40 [a] votočíme, tři záběry na druhou, (*zase*) *piškot* <mezí> mezi nohama, druhá, [normálně máš ve vzpažení ruku [a] *jdeš* tři záběry]

00:12:50 votočíš, tři záběry, votočíš **p3s** (*tak*) první, *můžem* **p3s**

00:13:00 mlčí

00:13:10 mlčí

00:13:20 mlčí

00:13:30 **p9s** (*ták*) super, (*zase*)

00:13:40 *dvacet pětiku*, máme vzpaženó tady *tahlecta* jde (*prostě*) ... <do> dobíháme (*jakoby*) ... normálně dobíháme paže, *dvacet pětiku* ...

00:13:50 (*tak*) první **p8s**

00:14:00 mlčí

00:14:10 mlčí

00:14:20 mlčí

00:14:30 [jo, taky, no] ■ **(jakoby)** →**(taklé)**← pak se <vo> <voto> ... **(jenom)** na zádech

00:14:40 plaveš, na zádech, na zádech, **(tak)** první p5s

00:14:50 mlčí

00:15:00 mlčí

7. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 2V

00:00:00 to jsme všichni? To je pohoda, **(ták)** **(nějak)** v úvodní části si **(dáme)** **(nějaké)** HONIČKY, **(nějaké)** ty ... ať se zahřejeme, **(nějaké)** tyto věci

00:00:10 **(potom)** mám téma **(vlastně)** paže u **kraulu**, předtím si **dáme** ještě **(něco)** ná kraulařské nohy →**ú**←

00:00:20 na závěr, na závěr tam mám **(něco)** na vydýchání **a** také ... ono to nahrává ty ~~vo~~, **(takže)** **(ted')** **(ted')** si můžeme →vylézt← do vody

00:00:30 opatrně ať mi to moc ■ nám ... *možete* <sub>, pojd' **a**le

00:00:40 mlčí

00:00:50 **(ták)**, přesuneme se po mé levici, **a** jsme všichni, budeme hrát hru

00:01:00 dá se říct takovou HONIČKU, kdý hřiště jé ohraničeno ■ na úrovni té desky **a** **(potom)** mnou →**ú**← **(ten)** ... je to zaplé

00:01:10 **a** **(ten)** kdo má míč, nemůže dostat babu, **(takže)** první bude mít <v> bude mít babu (smích) ... já vás neznám ani, **(takže)** ty budeš mít babu

00:01:20 →**ú**← míč máš ty, můžeš honit p3s pomáhejte si, pomáhejte si u tohoto.

00:01:30 **(ten)** kdo má míč, **(tak)** **(tak)** nemůže dostat →babu← **a** kdo má →babu←? <nemů> nemůže mít →babu←, tak máš →babu← **a** hrej!

00:01:40 p5s <pomož> pomožte si, pomožte si u toho, super, super, to je ono

00:01:50 odevzdej míč máš →babu←, odevzdej míč máš →babu←, **(ták)** p4s

00:02:00 pod' pohybuj se, pod' pohybuj se ať se zahřeješ u toho p3s

00:02:10 p3s dobrý hrej ... pod', máš pořad... p5s

00:02:20 **(ták)**, →dobrý, dobrý, dobrý, dobrý←, odevzdej, [můžu ... díky], **(ted')**, co se týče druhé hry

00:02:30 udělejte kruh, chytněte se <za> za ruce p4s rozpočítejte se ná první **a** druhý **a** dívejte se

00:02:40 do očí přitom ..., **(ták)**, pojd'te blíž k sobě **a** **když** já řeknu první nebo druhý, tak to znamená →**že**←

- 00:02:50 musíte *utékat* po směru ■ hodinových ručiček →**ú**← zpátky se zařadit na své místo, chápete? [**ně?**]
- 00:03:00 co je na tom těžkého? **Když** řeknu první, (**tak**) ti co jsou první *utěkají* okolo kruhu **a** <za> zařadí se zpátky, (**ták**) druhý
- 00:03:10 **a** ti co stojí mohou se (**nějak**) hýbat, v klidu, ať vám není zima **a** (**ještě**)
- 00:03:20 *taká TŘEŠNIČKA*, snažte se toho před sebou <do> ■ chytit, (**ták**) znovu **druhý**
- 00:03:30 mlčí
- 00:03:40 lichý **p9s**
- 00:03:50 **p4s (ták)** →(**ted'ka**)← změním směr, první **p4s**
- 00:04:00 **p6s (ták)** super, další hra bude **ta**, **že** můžete jít *ted'kaj* blíž
- 00:04:10 můžete se klidně rozprostřít více **a** **když já řeknu**, **když já řeknu (třeba)** číslo dva, (**tak**) to znamená, **že** dva **musí udělat** spolu, dá se říct, pár, **nebo** **tři**, (**tak**) **musí udělat** pár
- 00:04:20 (**ták**), **čtyry**, (**ták**), **prohráls**
- 00:04:30 dej si (**třeba**) →**KOTOULEK**← za **tó**, *pojďme, pojďme*, (**ták**) super
- 00:04:40 (**ták**) **pohybujte se pohybujte se**, ne vytvoříme žádné **PARTIČKY** **p4s** dva
- 00:04:50 (**ták**), dáme tam **kotoul**, **pod'me**, (**ták**) **znovu se pohybujeme** **p4s**
- 00:05:00 **tři p3s** →**pod'me**← →**pod'me**← **dáme** →**kotoul**←
- 00:05:10 (**ták**) **znovu se pohybujeme** **p4s** pět
- 00:05:20 paráda, super, **co se týče, co se týče** té první části, (**tak**) je to vše, (**ted'**) se prosím rozprostřete ... **že** **tři** půjdou **tám** **a** dva sem
- 00:05:30 **p9s** poprosím vás, *veďte* si každý jednu
- 00:05:40 **velkú** desku **p8s**
- 00:05:50 Měli by jste stát (**tak**), ať naproti sobě nemáte nikoho, (**jo**)? Ať jste přímo mezi ... (**ták**) super, velká deska bude
- 00:06:00 **vě** spodním držení ve **vzpažení**, **pó** odrazu od stěny, (**takto**) to bude, <po> <od> po odrazu od stěny **nebo** <od> <od> od okraje
- 00:06:10 bazénu, máme desku mezi ... mám **é** <paže> **nebo** máme hlavu mezi ■ pažemi →**ú**← provádíme *kraulové nohy*
- 00:06:20 **a** **nádech, nádech** je **mezi mezi** pažema, (**ták**) **levá** hop **p4s**
- 00:06:30 [~~vole~~, jste zamilovaní ~~vole~~] **p5s** **pravá** hop
- 00:06:40 **p5s** ještě jednou (**jo**)? Počkáme, (**jo**)? **Pravá** hop! To samé! **p4s** **levá** hop!
- 00:06:50 **p9s (ták)**, super.
- 00:07:00 musím vás pochválit, můžeme odložit velkou desku **a** vezmeme si malou desku (**jo**)? **p3s**
- 00:07:10 (**ták**), cvičení bude **také**, **že** ■ desku držíme v levé ruce ve **vzpažení** →**ú**←

00:07:20 <provádíme> (*vlastně*), plaveme na boku [a] nádech provádíme ná druhou stranu [a] znovu *kopeme*, *kopeme* nohama → á ← *pravá*, *pravá* ruka bude v připázení (*takže*)

00:07:30 <le> levou rukou držíme desku ve vzpažení, chápeme? Můžu? (*super*), to je yono, (*takže*) levá se připraví, hop

00:07:40 mlčí

00:07:50 *pravá* hop p9s

00:08:00 *pravá* můžem *hop* p8s, pořád držíme levou rukou (*jo*)?

00:08:10 super, levá *hop!* p4s

00:08:20 p3s (*ták*) (*ted'*) provedeme (*jenom*) **JEDNU JEDINNOU ZMĚNU**, to znamená, [že] pravá ruka bude držet desku ve vzpažení

00:08:30 [a] levá ruka je v <připázen> ..., v klidu vydýcháme se, nikam nespěcháme, je to spíše na *tú* techniku, (*ták*) levá se připraví *hop!*

00:08:40 mlčí

00:08:50 *pravá* *hop!* p9s

00:09:00 *paráda*, *pravá* *hop!* p8s

00:09:10 levá, *hop!* p7s

00:09:20 (*ták*), *paráda*, můžeme odložit desky p4s (*ted'*) bude po odrazu od

00:09:30 okraje bazénu ... budeme *mět* obě ruce v připázení [a] nádech budeme provádět <ná> <na tu stranu>, (*vlastně*) do strany [a] <zá> záleží na vás, [která] je vaša lepší ...

00:09:40 (*ták*), připraví se levá, *hop!* p5s

00:09:50 p5s *pravá* *hop!* (*ták*), výborně, *pravá* připraví se, *hop!*

00:10:00 p8s (*ták*) levá *hop!*

00:10:10 mlčí

00:10:20 (*ták*) výborně, uklidníme se, vydýcháme se, můžeme klidně i do vody se vydýchat pár, (*třeba*) pět výdechů do vody

00:10:30 p9s (*ták*) nyní

00:10:40 budeme provádět cvičení, kdy ■ levou rukou se budeme držet okraje bazénu, trup bude podél té levé <ruce> ruky, to znamená, [že] budeme (*takhle*)...

00:10:50 můžu? p3s (*ták*) trup musí byť *přitisklý* k ■ stěně

00:11:00 → á ← pravou rukou budeme provádět *kraulový záběr*, s tím [že], ■ <dů> důležité ... [nebo] klademe <důr> důraz na to, [že] při tom *kraulovém záběru* <se> <do> se dotkneme

00:11:10 (*vlastně*) PRSNÍHO SVALU [nebo] <pod> **PODPAŽÍ**, na každou stranu to dáme pětkrát, v klidu, nikam nespěcháme, udělejte si tam prosím rozestupy mezi sebou, klidně můžeš jít dál

00:11:20 vím, omlouvám se (smích) (*ták*) můžeme, v klidu, provádíme *kraulový záběr* [a] <dot> dotkneme se PRSNÍHO SVALU [nebo] **PODPAŽÍ**

- 00:11:30 mlčí
- 00:11:40 na každou stranu pětkrát, jakmile máme, otočíme strany [a] provádíme to levou rukou
- 00:11:50 mlčí p9s dotkneme se
- 00:12:00 PODPAŽÍ, pojďme, nevidíme to ... p8s
- 00:12:10 (ták) (super), jakmile, jakmile máme, (ták) budeme provádět to samé, akorát prsty při *kraulovém záběru* ■ budou čerit ... (vlastně)
- 00:12:20 ■ hladinu vody, to znamená, [že] se budou do dotýkat té vody, (ták) připravíme se zase první bude dělat ... , výborně tady, výborně
- 00:12:30 (ták) můžeme, na každou stranu pět p7s
- 00:12:40 p9s jestli máme, vyměníme
- 00:12:50 zase na druhou stranu p8s
- 00:13:00 p7s (tak) paráda zas, udělejte si to (tak), ať naproti sebe
- 00:13:10 nikoho nemáte, [když] budete plavat na šířku ať nikoho nesrazíte, nyní [už] budeme plavat dá se říct →(ted'ka)← bez, bez pomůcek, po odrazu od kraje bazénu
- 00:13:20 ■ máte levou ruku ve vzpažení, pravou ruku v připázení [a] v púlce, ■ <možete> můžeme říct i na i na mé úrovni ... kraulovým záběrem
- 00:13:30 ty ruce ■ vyměníte, chápeme? (jo)? (ták) levá se připraví, hop!
- 00:13:40 p6s pravá se připraví, hop!
- 00:13:50 p3s ■ jenom ... říkal jsem, [že] v púlce bazénu kraulovým
- 00:14:00 ■ záběrem vyměníme [a] dojedeme to zase opačně, pravou ve vzpažení [a] levou v připázení, (jo)? Chápeš?
- 00:14:10 (ták), [když] (tak) se dívej tady na kolegy, jdou to dobře, pravá se připraví hop! p3s
- 00:14:20 tys jel potom ten zbytek ... [už] →jels← kraula normálně, v pohodě, nevadí, levá hop!
- 00:14:30 p6s (ták) paráda, nyní bude, dá se říct
- 00:14:40 podobné cvičení, [ale] ■ paže vyměníme po šesti kopech nohou, chápeme? chápeme? paráda, levá se připraví, hop!
- 00:14:50 p9s pravá hop!
- 00:15:00 p9s (ták) pravá se připraví ještě jednou, hop!

8. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 3V

- 00:00:00 (tak) (jo), (takže) ty máš kluky (teda) (jo)? Jo, (tak) já (teda) poprosím, půjdem se rozplavat p3s
- 00:00:10 (tak) (jo), začneme na hloubce p3s
- 00:00:20 p3s (takže) na mělčinu →(jó)←? né, →(jó)←, dobrý

00:00:30 mlčí

00:00:40 **p3s (tak) (jo)**, ■ půjdeme ve dvou *drahách*, padesát metrů ■ *kraul* <v půl>

00:00:50 do půlky pojedete, v půlce uděláte KOTOULOVOU OBRÁTKU [a] vod půlky *(zase) kraul, (jo)? (takže) do...půlky krásně kraul*, kotoul [a] pokračujete nazpátek

00:01:00 [a] zpátky *(zase)* to samé, →(j^ó)←? *padesátku p8s*

00:01:10 mlčí

00:01:20 [a] *prosimtě* nepřinesl bys mi velké →DESTIČKÝ←? Děkuju **p5s**

00:01:30 mlčí

00:01:40 mlčí

00:01:50 mlčí

00:02:00 *(ták)*, do půlky bazénu poplaveme <zro> znova kraul, v půlce se zanoříme, [a] odrazíme se vysoko nad vodú [a]

00:02:10 od půlky poplaveme *prsa, (jo)? (zase)* dvakrát *dvacet pět*, můžeme první, do půlky, v půlce odrazit [a] od půlky prsa

00:02:20 **p4s kraulem p5s**

00:02:30 mlčí

00:02:40 mlčí

00:02:50 mlčí

00:03:00 mlčí

00:03:10 mlčí

00:03:20 mlčí

00:03:30 **p6s (ták)**, rozpočítejte se první, druhá, třetí

00:03:40 **p4s (ták)**, *vemte si* ■ velkou DESTIČKU **p3s**

00:03:50 [a] *pojedeme znakařské nohy*, DESTIČKU budeme mít na hrudníku [a] *takle krásně obejmou* [a] *kopeme, (jo)? Jednu délku* tam, první můžou

00:04:00 **p9s (ták) druhý**

00:04:10 **p7s (ták)** [a] třetí

00:04:20 mlčí

00:04:30 mlčí

00:04:40 mlčí

00:04:50 mlčí

00:05:00 **p5s (tak) (jo)**, *(tak)* poplaveme *(zase) znakařské nohy*, DESTIČKU tentokrát budeme mít krásně

00:05:10 na stehnech, propnuté ruce [a] ta DESTIČKA by se neměla nadzvedávat, *(takže)* ji nesmíte nakopávat kolenama, *(jo)?* Kolena krásně pod hladinu, *(tak) (jo)*

00:05:20 **jedničky** můžete **p7s** **dvojky**

00:05:30 **p5s** →**a**← **trojky** **p3s** *makej, (takhle)*

00:05:40 **p6s** Zuzi, Zuzi (*takhle*) chytout (**jo**)? (**ták**), *supr, supr*

00:05:50 mlčí

00:06:00 **p5s** (**ták**), →(**ted'ka**)← ... **budeme**.

00:06:10 střídat, poplaveme (**zase**) **znakařské nohy**, nejprve **DESTIČKU** budeme mít na hrudníku **a** mějte tam překřížené ruce, nedržte to tady ze shora (**jo**)? Opravdu překřížené **a** od **půlky** si jí dáte (**zase**) dolů

00:06:20 na stehna **a** chytněte (*takhle*) →(**jó**)←? (**tak**) **jedničky** můžete **p5s**

00:06:30 **p3s** dvojky **p6s**

00:06:40 →**ú**← **trojky** **p9s**

00:06:50 mlčí

00:07:00 [**dobrý**? křeč, **dobrý**? Chceš podržet nějak ? **dobrý**]

00:07:10 **p5s**

00:07:20 Ani, ani od půlky propnutý ruce na stehnou

00:07:30 (smích) **p9s**

00:07:40 **p4s** (**ták**), (**ted'ka**) si dáme jednu **délku**

00:07:50 poplavete na boku, jedna **RUČKA** bude v **připažení**, druhá ve **vzpažení**, **DESTIČKU** propnutou, hlava je na ruce **a** výdechy neprovádíte do vody

00:08:00 (**jo**)? máte ji (*takhle*) **a** (**jenom**) volně dýcháte, (**tak**) (**jo**) **jedničky** můžete **p4s**

00:08:10 **p5s** **dvojky** **p4s**

00:08:20 **a** **trojky** **p7s**

00:08:30 Peťo (**když**) (**tak**) si vyplavej volně nějak, **že** (**když**) (**tak**) si vyplavej volně a vyklepej to, (**jo**)?

00:08:40 tam si (**když**) (**tak**) **vemeš**, je tam navíc, teď dej si to volně, ať to **p7s**

00:08:50 mlčí

00:09:00 **p7s** (**ták**)

00:09:10 →(**ted'ká**)← si dáme to samé, akorát na druhou stranu, (**jo**)? (**takže**) **krásně** ruka ■ ve **vzpažení**, hlava na ní, **a** můžeme, (**tak**) **jedničky**

00:09:20 **p5s** **dvojky** **p4s**

00:09:30 **a** **trojky** **p7s**

00:09:40 mlčí

00:09:50 mlčí

00:10:00 mlčí

00:10:10 mlčí

00:10:20 mlčí

00:10:30 **p9s (ták)**

00:10:40 odložíme desky →á← →(ted'ka)← si dáme volně *dva bazény* ■ *prsa*
s dlouho FÁZÍ SPLÝVÁNÍ →(jó)←?

00:10:50 ať se vyplavete, (tak) *jedničky* p6s *dvojký*

00:11:00 á *trojký* p7s

00:11:10 mlčí

00:11:20 mlčí

00:11:30 eště jeden holky, →(jó)←? p4s eště tám ...

00:11:40 mlčí

00:11:50 mlčí

00:12:00 mlčí

00:12:10 mlčí

00:12:20 (tak), *veďte* si (zase) **DESTIČKÝ** p4s (tak)

00:12:30 poplaveme *jednu délku znakařské nohy*, **DESTIČKU** budeme mít takto pod
hlavou á od *půlky vyjedeme* á ruce do vzpažení, ruce propnuté

00:12:40 á **DESTIČKA** ve vzpažení, (tak) (jo) *jedničky* můžete p5s za hlavou [(jo)

00:12:50 za hlavou á pak napnuté], (tak) *dvojký* p6s

00:13:00 á *trojký* p6s

00:13:10 mlčí

00:13:20 mlčí

00:13:30 p7s (ták) odložte desky, veďte si nudlé

00:13:40 mlčí

00:13:50 p7s (ták) á poplaveme

00:14:00 na boku, (zase) jedna **RUČKA** ve vzpažení, položíme se na ni á od *půlky*
přetočíme á *pojede* druhá (jo)?

00:14:10 (ták), nadhmátem vzadu chytnete, (tak) (jo), *jedničky můžete* p4s

00:14:20 p6s *dvojký*, můžete

00:14:30 p4s á *trojký*, můžete p4s

00:14:40 mlčí

00:14:50 mlčí

00:15:00 p9s (ták), odložte nudlé

9. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 4V

- 00:00:00 **p4s (takže)** skupino poprosím, tady nástup **p5s**
- 00:00:10 mlčí
- 00:00:20 **(takže)** dobrý den, skupino ■ dnešním tématem jsou KRAULAŘSKÉ POHYBY PAŽE [a] KOORDINACE paží [a] dýchání
- 00:00:30 ■ lekce bude mít cca třicet pět minut, začneme pěti minutamá na **suchu**, pokusíme se **(to)** zkrátit, samozřejmě tím, [že] rozkroužíme všechny KONČETINY
- 00:00:40 [a] KLOUBNÍ SPOJENÍ, **(tak)**, poprosím rozestup po celé šířce **(tak)**, ať můžete hmitat, kroužit rukama do všech strán, **(tak)**
- 00:00:50 pod' prosím sém vpřéd, ať na vás vidím krásně z boku [a] začneme nejjednodušším způsobem, kruhy vpřéd, buďte tam, já sem vepředu [a] kroužíme
- 00:01:00 začni pomalu, zvolná, soupažně hezký, jedu, jedu **(ták)**, jen to...to rozkroužím, pomalu přejdu vzád
- 00:01:10 **p3s** plný rozsah, rozkruž **(to)**, **(tak)** dobrý, vzpaž obě ruce [a] deme
- 00:01:20 [a] jedna ruká maximální rychlostí vpřed, zrychluj, zrychluj, zrychluj, zrychluj [a] zpomal [a] vyměň ruce
- 00:01:30 **(ták)** ať **(to)** zahřejemé HORNÍ KONČETINY, ten vršek, jsme na suchú, **(tak)** **(to)** zahřejeme nahoře →[a]← zpomal
- 00:01:40 **(ták)**, rozkroužíme si **MALINKO** kyčle, **páne**v, krásně ... kruhý, jak na Lambádě [a] jedeme kruhy [a] **(to)** **TROŠIČKU** ... ty KLOUBNÍ SPOJENÍ ... tady uvolni ty nohy, potřebujem
- 00:01:50 uvolnit tu **páne**v, **(tak)** potřebujeme **(to)** uvolnit [a] ■ pohyby vychází z **pánve** hezky
- 00:02:00 kroužím, **(pak)** na druhóu, ruce můžeš mít v bók, **(ták)** [a] maximální záběr do stran
- 00:02:10 <ať> ať se to krááásně uvolní, **(tak)** supr, půjdeme na celou nohú, celá noha, kdy začneme vzád
- 00:02:20 koukám do dálky, pevnej bók, udržíš rovnováhu, krááásně zabírej <d> do zádu
- 00:02:30 [a] vpřed, <z> změna do předu **p3s** STABILITU udržuješ tím, [že] koukáš na jeden pevný bod, **(ták)** dobrý
- 00:02:40 vyměň nohý, začni vzád **p5s** **(ták)**
- 00:02:50 změá **p7s** **(tak)** dobrý, jenom se ...
- 00:03:00 lehce kolena rozkoužíme [jo], pět kruhů vén, pět kruhů dovnitř **p4s**
- 00:03:10 **(tak)** příjemně, nesmí to nikde bolét, samozřejmě budeme potřebovat kotníky, **(tak)** si na místě stoupnu na špičku [a] jednu nohu rozkroužím
- 00:03:20 nebo kdo chcé, může tu nohu zvednout [a] plný rozsah pohybů kruhy

00:03:30 když mám pět ... ■ do prava, do levá, vyměním nohý p7s

00:03:40 p4s *supr*, *vyklepu (to)*, ať se všechno vrátí nazpátek, <udě> udělám

00:03:50 mírný předklon vpřed, pojd'te, *krásně* natáhnu rucé, opřu ruce <ramena> <o> o kolena, to je můj předklon

00:04:00 →vzpažim← obě rucé [a] záběr jednou paží, *kraulový záběr* jednou paží, udělám jedén, přenesu (*to*)

00:04:10 *krásně* do zádu, ta ruka mi projede <do> <prop> propínej ruku, propínej tu ruku, <propnu> <záběru> <u> přenesu ... →MALINKEJ←

00:04:20 →MALINKEJ← výpon, (*jo*) [a] druhá ... (*ták*), <prop> propínej ... propínáš tu ruku moc nahoře, v prodloužení trupu, tady je konéc, tady je přenos

00:04:30 **MALINKO** se musíš vytočit, nezapomínejte, [že] tam **MALINKÝ** ... <z> <z> vytočení na bok p3s (*ták*)

00:04:40 dobrý ho *vyklepeme*, uvolnímé, udělejte dvojice, *dva sem, dva sem*, uděláme kontrolovaný přenos, (*zase*) předklón

00:04:50 stejnej úhel, vytáhnu ho za ruku, zkontroluju mu tu ruku [a] *jedu* ten PŘENOSOVÝ ZÁBĚR tý pažé

00:05:00 →(*jó*)←? Dám se →(*takle*)← pětkrát kontrolovaně ten přenos, jedna ruka ať zabírá <stř> <ten> <s> tím středem, tady ať se protáhne [a] <p>

00:05:10 lehký přenos, (*jo*)? [ale] kontrolovaný, (*jo*)? (*ták*), kontroluju, [aby] hlavu vytácel pod tu rukú

00:05:20 nádech provádím, když loket přenášim, (*tak*) provádím nádech, →(*jó*)←?

00:05:30 *pardón*, vyzkoušejte si to oba dva, vyměňte ... p5s

00:05:40 (*ták*) *krásně*, vyměňte se ve dvojici, kontroluj mu, [aby] opravdu se <nadých> <dáchal> [aby] při tom přenosu ...

00:05:50 (*ták*) p5s to je ono, (*tak*) dobrý, to bylo jen (*tak*) na

00:06:00 zahrátí eště, (*takže*) všichni si lehneme na okraj bazénů, polovina tělá je na okraji, druhá polovina je přes okraj

00:06:10 ■ lehneme si na břicho prosím, lehneme na břichó ■ všichni nohamá vpravo

00:06:20 (*tak*) přes okraj, [ano] <půl> polovina těla přes okraj, *pojedeme kraulové pažé*, tuto techniku, kterou jsme zkoušeli na *suchó*, (*tak*) ...

00:06:30 nohama ke zdi, poprosím, lehni ... neboj se, v klidů, vysvětlím ti (*to*), když nevíš, (*tak*) všichni prává

00:06:40 paže, provede záběr tou vodou, <muse> abych cejtil tu vodu, samozřejmě by bylo příjemnější, kdyby ta voda byla blíž

00:06:50 [a] jak provedu <p> záběr [a] přenos, při tom přenosu se neboj **MALINKO** vytočit to rameno [a] *nádych*

00:07:00 pod tu ruku p4s (*tak*) prodluž (*to*), tu ruku, (*tak*), *krásně* ji prodluž, ten záběr ...

00:07:10 tady (*to*) prodluž →[a]← přenášej uvolněně p4s (*tak*), stačí pětkrát, šestkrát

- 00:07:20 *supr* →ú← otočíme, nohy na druhou stranu, hop! **p3s** a (*zase*) začnu **POMALINKU**, zvolna
- 00:07:30 kdo neví, se ptá, teď je prostor na dotazy, kde mi to vadí? Kde mi to dře, kde mi to bólí **p4s**
- 00:07:40 **p4s** někteří <vy> <m> většinou máte tu hlavu už danou rovnou na stranu, zkuste tam tu malou ROTACI tý hlavy
- 00:07:50 že <v> ... ■ ruka, když je v předpažení, je připravená na záběr, (*tak*) je (*vlastně*) dopředu, až když <zabír>, až když zaberu a ruku vynášim
- 00:08:00 přenášim, *respektivě* ... (*tak*), *teprv* je nádech, v tom přenosu, (*ták*) **p3s** pětkrát
- 00:08:10 šestkrát, *supr*, ať nám není zimá, (*tak*) skočíme do vody, poprosim rovnou k pomůckám, někam pro pomůcky
- 00:08:20 podte vy za tu mělčinu, vy využijte mělčiny, je nám jedno, kde to budeme dělat a přicházíme do FÁZE NÁCVIK DÁCHÝNÍ, do (*teď*)
- 00:08:30 jsme měli nácvik paží ■ brýle nepotřebuješ, odlož si je ■ ty brýle by tě akorát znervožovaly, potřebuješ si zvyknout ná POCIT VODY
- 00:08:40 poprosim sundej si brýle, skočte do vody, (*tak*), kontrolovaně, voda cáká, bude všechno mokrý, pojd'te k okrají, *zádama* k okrají
- 00:08:50 jste ■ *zádama* k okrají, *zádama* a uděláme krásný, (*jenom*) ponoření hlavý, (*takže*) ■ uděláme mírný.
- 00:09:00 předklon krku do vody a pětkrát, výdechem do vody, nádech nahoru, pomalu, v klidú
- 00:09:10 a výdech, pětkrát, každěj dle svého tempá, anó, (*ták*)
- 00:09:20 mám příjemnej pocit, nic mi tam nevadí, zvykám si na vodú, zvykám si i na ten chlór
- 00:09:30 (*ták*), kdo má pětkrát, perfektní, máte všichni, (*takže*) jak jste opřený *zádama*, (*tak*) uděláte obyčejný PONOR, pouhý. →dřep←
- 00:09:40 pouhý. →dřep← můžete i s rukama, nebo (*jenom*) se zasunout a (*zase*) pětkrát, šestkrát, a můžemé **p3s**
- 00:09:50 (*ták*) **p4s** aby sis zvykal na ten PONOR do tý vody
- 00:10:00 **p5s** (*ták*), perfektní, kdo chce, otře si obličej, vytře tu vodú
- 00:10:10 (*ták*), nemáte brýle, ať si trošku zvyknete ... a teď už pudemé na to SPECIFIKUM toho dýchání, nádech pod tu ruku
- 00:10:20 ■ když přenášim ruku, *nadýchávám* se do strany, (*takže*) nejdřív se musím naučit, jak do tý strany dýchat, budu pořád stát, stoj mírný rozkročný. →ú← výdech
- 00:10:30 je do vody, nádech jednou vlevo, nádech a výdech do vody, vpravo nádech a výdech do vody
- 00:10:40 (*ták*), jdeme na každou stranu pětkrát, urči si svoje tempo, které je ti přirozené, příjemné, ten

00:10:50 *nádech* je takový mělký, ně hluboký, nepotřebuju mít ■ hromady kyslíku v těch plicích, stačí mi tam pouze

00:11:00 na ty dva, tři, někdo na čtyři záběry *pažema* **p6s**

00:11:10 za prvý si je trošku *rozhejbu*, ten krk do těch stran ... **p6s**

00:11:20 (ták), máme, (takže) za sebou máte desky, připravíme si tu velkou desku, každej

00:11:30 do ruky ..., (takže) uchopim desku, do vaší pravé ruky, ukážu

00:11:40 **p3s** z vrchu budete <polo> ... ■ loket bude položený a já budu splývat na boku, druhou rukou se chytanu

00:11:50 okrajě, od stěny se lehce odrazim [a] <kra> *kraulové nohy* [a] splývání na boku na druhou stranu, (tak) připravit [a] dem

00:12:00 zvolna, hop! [a] dýchám...dýchám, jsem lehce přetočenej, jsem přetočenej, hlavou nahůru, k tomu rameni, je to

00:12:10 nácvik, je to kvůli tomu přenosu těch paží, kde se budu dýchat, uplně zvolna, stoupnu si (tak), abych nenarazil do <můst> <dó> ■ do toho ŽEBŘÍČKŮ (ták)

00:12:30 děkujů, tady bude pouze jeden u toho ŽEBŘÍČKU, vyměním rucě, přepravíme na druhou stranu, hop! [a] jedeme, kopeme, kraulové

00:12:40 nohý, ty [už] jste dělali, (takže) to umítě, úplně uvolněně **p3s**

00:12:50 ■ každej držíte tu desku někde jinde, (takže) buď tu desku uchopim ■ na konci nebo

00:13:00 si můžu *pomožit*, [že] se o ní doslova opřu kvůli VZTLAKOVÉ SÍLE→[d]←
[nebo] tadý (jó)? (takže) zkusíme si to ještě jednou ■

00:13:10 v tý MODIFIKACI, [že] (to) chytíme tentokrát [už] na konci, <vši> všichni to chytíme na konci tu desku, ucho mi leží na rameni, já jsem krásně na boku

00:13:20 druhá KONČETINA bude připažená [a] demé, hop! Deme zvolna, →kopeme←, →kopeme←, nebojím se, →(ted'ka)← klidně i víc kopnout

00:13:30 [a] při tom sem jistej, nic nám nepřekáží, nic nám v tom nevádí ■ (ták), v klidu vyměním

00:13:40 na druhou, připravíme se a hop! **p3s** nemusím se ani tolik odrážet

00:13:50 tím odrazem získám půlku bazénu, to je pro nás →(ted'ka)← nežádoucí, ten prostor je krátký, (tak) proto <s> se *nebudem* tolik odrážet, (ták), odložíme velkou desku

00:14:00 [a] vezmeme si malou, trošku jsme si rozplavaly ty nohý, (tak) (ted') se rozplaveme rucě

00:14:10 tu malou desku budeme držet na šíř, →(jó)←? chytíme, chytíme ■ <chytne> chytíme jí ■

00:14:20 tímto způsobem, [ale] <m> my budeme zabírat ruce podél ■ ta šířka nám určuje (to), [aby]

- 00:14:30 sme ty paže nedávaly přes sebe nebo moc k sobě ten záběr, aby tá rovina, ta naše pomyslná rovina v prodloužení ...
- 00:14:40 aby nebyla moc velká, buď EXTRÉMNĚ vlevo, EXTRÉMNĚ vpravo, →(takle)← (to) přetáčení ... jak některý zabírají a přetácejí se ... a v podstatě (potom)
- 00:14:50 ta krásná vlnovka, to šněrování tý hladiny, proto to mám na šířku, která mi nejdřív určí <tu> <hlou> <tu> ten rozsah
- 00:15:00 →(jó)←? (takže) půjdeme všichni do levé ruky, druhá se →chytim← →a←
nebo a můžu provést malý odraz a deme

10. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 5V

- 00:00:00 →a← já mám nácvik →delfínovejch← skoků a celkové souhry, (tak) pro začátek si vodložte a zkusíme
- 00:00:10 a zkusíme si na cvik ... ■ na suchu si zkusíme záběr ■ HORNÍMI KONČETINAMI, (tak) si udělejte rozestupy trošku
- 00:00:20 začneme trošku MOBILIZACÍ ■ celkových ramen, kruhy v ramenou dopředu
a i dozadu
- 00:00:30 **p3s** (tác) a (ještě) zkusíme proti sobě rucé
- 00:00:40 a i na druhou ... **p6s** (tác) (ted') si zkusíme
- 00:00:50 záběr (těmi) HORNÍMI KONČETINAMI u delfínu, (tak) zvedneme ruce
→a← pří ■ delfínových rukou <mu> musíte dávat důraz na ESOVITÝ ZABĚR
- 00:01:00 (takže) esičko a správné dotažení, todleto celé musí bejt dynamické, protože to je (vlastně) (to), co vás požene vpřed a pak relaxovaný přenos
- 00:01:10 rukou, (jó)? (tak) zkusíme (to), bude (to) lepší, když (to) zkusíme v předklonu, (takže) se předkloňte, ruce dejte dopředu, <pro> provedeme ESOVITÝ ZÁBĚR
- 00:01:20 ZÁBĚR a <do> dotažení a relaxovaný přenos rukou a eště jednou (to) samé **p4s**
- 00:01:30 (tác) a <doh> do vody by měly ruce směřovat nejdřív, nejdřív by do vody měly jít palce, potom zbytek ruky (jo)? (takže) néže
- 00:01:40 tu ruku (pak) tam plácnete celkově, ale nejdřív nejdřív palce a (pak) celá ruka **p4s**
- 00:01:50 (tác), super, ste všichni osprchovaný? Paráda, (tak) (ted') se rozplaveme dvě stě metry
- 00:02:00 padesát metrů prsa, padesát metrů znak, padesát prsa, padesát kraul (jo)? budeme plavat ■ po ELIPSÁCH
- 00:02:10 vás je to ... (tak) na jedný dráze bude jeden <na> na vostatních dvou budou dva **p5s**

00:02:20 **p3s** →padesát prsa, padesát znak, padesát prsa, padesát kraul←, skončíte tady (*zase*) (*jo*)?

00:02:30 **p4s** *prsa, znak, znak, prsa, kraul, jasný?* **p3s**

00:02:40 (*tak*) na *bloky* **p5s** *skákej*

00:02:50 mlčí

00:03:00 mlčí

00:03:10 mlčí

00:03:20 mlčí

00:03:30 **p4s** →padesát prsa, padesát znak, padesát prsa, padesát kraul←,

00:03:40 *ne, ne, ne ...* **p7s**

00:03:50 mlčí

00:04:00 mlčí

00:04:10 mlčí

00:04:20 mlčí

00:04:30 mlčí

00:04:40 mlčí

00:04:50 mlčí

00:05:00 **p5s** [máš? super] **p3s**

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 mlčí

00:05:40 **p9s** [počkáme eště]

00:05:50 [na zbytek] **p9s**

00:06:00 mlčí

00:06:10 **p6s** (*ták*), super

00:06:20 já nevím, kam mám jít, abyste mě všichni slyšeli, půjdu (*takhle*) za vás (*jo*)? *esi* vám to nevádí, pro začátek si zopakujeme →delfínový← *vlnění*, to byste měli všichni znát, že (*jo*)?

00:06:30 dávejte →bacha← na (*to*), abyste jenom nekopali v kolenou, ale abyste <celýma>, celým trupem ... (*vlastně*) pohyb vychází z *kyčlí*, uvolněný kotníky

00:06:40 špičky by měly směřovat spíš dovnitř a ne vod sebe (*jó*)? (*takže*) poplaveme pětadvacet metrů, poplavete ... ■ <s> budete se snažit do půlky se vlnit

00:06:50 pod vodou, (*jakože*) úplně pod vodou a vod půlky doplavete na druhou stranu *kraulem* (*jo*)? eště se rozpočítejte na první, druhý

00:07:00 (*tak*) tady od Honzy **p3s** super, (*tak*), první se připraví, hop.

00:07:10 pod vodou, pod vodu **p6s** víc pod vodu se zanořte (*jo*)?

00:07:20 nĚ jako u Honzy, **(tak) druhý, hop p8s**

00:07:30 mlčí

00:07:40 **p7s** super, pro velký úspěch si to

00:07:50 dáme ještě jednou **a** snaž se Honzo, hlavně ty, jít víc do hloubky, **protože** ty se **vlníš** na hladině **(jo)? (takže)** víc do hloubky, abyste byli víc pod hladinou, **jasný?** **(tak)** první

00:08:00 se připraví, **hop p9s**

00:08:10 druzí, **hop p8s**

00:08:20 mlčí

00:08:30 mlčí

00:08:40 **(ták)** dejte si pět výdechů do vodý **p6s**

00:08:50 **p6s (ták)**, →**(ted'kon)**← si dáme **delfínové vlnění** tentokrát

00:09:00 na hladině, **zkusíme** →**celej**← **bazén**, já myslím, **že** **(to)** zvládnete, **že** jste **šikovný**, na hladině, **(to) (to)** co si **jel poprvý**

00:09:10 akorát plavete, **vlníte se** **a** **(jenom)** jedno ... **(jenom)** **záklonem** hlavy se nadechujete **(jo)? žádný** vystrkování hlavy **až** někam ... <ru> hlavu máte **furt**

00:09:20 v prodloužení páteře, v úrovni ramen, **jasný?** **(ták)** první **p4s** [jo]

00:09:30 **p8s** na hladině **(jo)?** ne pod hladinou jako plavou ...

00:09:40 **(tak) hop p9s**

00:09:50 mlčí

00:10:00 mlčí

00:10:10 **p3s** musíš dostat víc tu pánev nahoru, máš ji hrozně pod **hladinu**, ty **když** se zanořuješ, **zadek** by měl jít nahoru **(jo)?**

00:10:20 **nebo** **navopak**, **(zase)** **když** máš hlavu nahoře, **(tak)** by měl jít **zadek** dolů **a** ty máš pořád **zadek** pod hladinou, **(to)** je **jasný**, **že** ti **(to) (pak)** vůbec **nejede**, **(jo)?**

00:10:30 **(ták)** →**(ted'kon)**← si dáme do půlky na →**levým**← boku ..., **vod** půlky **(jenom) kraulem** →**(jó)**←? na →**levým**← boku, **(zase) vlnění (jenom)**, **(jo)?**

00:10:40 **(tak)** první, **hop p8s**

00:10:50 druzí, **hop p9s**

00:11:00 **p6s** doplavu **kraulem, kraula**

00:11:10 Honzo, nemůže ti ten pohyb vycházet **(takle) (jenom)** z kolenou, **ale** z **celý** ty nohy, **(jo)? ty jedeš** totiž

00:11:20 jenom **kolenama** **a** nemáš ten **celkovej** záběr, **ktorej** ti dá **(jakoby)** <tu> ten švih v **tý** noze, **aby** tě to **koplo** víc dopředu, **(ták) (ted')** si to dáme na tom pravém boku **(zase) (jenom) do**

00:11:30 **půlky, vod** půlky plaveme **kraula**, **(tak)** první, **hop p4s**

- 00:11:40 p7s druzí, **hop**
- 00:11:50 mlčí
- 00:12:00 mlčí
- 00:12:10 (**ted'**) v rámci vydýchání vylezte [a] vezměte si **ploutve, (jo)? p6s** <hol>, holky máte tady ploutve, →(**jó**)←?
- 00:12:20 co potřebujete za velikost holky? *tadydle* jsou ty menší, *todle* to je asi třicet *sedum*, třicet **vosum**, *todle* třicet devět, čtyřicet
- 00:12:30 [a] *todle jé* třicet sedum, třicet **vosum**, stačí vám to? [nebo] chcete menší? (**jo**)? **p4s**
- 00:12:40 mlčí
- 00:12:50 mlčí
- 00:13:00 (**ták**) (**ted'kon**) si dáme (**zase**) (**jenom**) **delfinové vlnění** na břicho, (**zase**) nadechnu se třeba na →**KAŽDEJ**←, →**DRUHEJ**←, **TŘETÍ KOP**, (**jó**)? Honzo na hladině [a]
- 00:13:10 z **kyčlí**, ne z kolenu (**jenom**) (**jo**)? (**tak**) první, **hop** **p6s**
- 00:13:20 druzí, **hop** **p8s**
- 00:13:30 mlčí
- 00:13:40 **p5s** <te> to lepší co? s **ploutvemi**, [ale] **ploutve** by měly *bejt* <zato> **zanořený**
- 00:13:50 **né** aby si (**takhle**) plácal do vody *furt* →(**jó**)←? (**ták**), **vydejte** se do vody **p4s**
- 00:14:00 (**ták**) [a] dáme si (**to**) **eště** jednou, Honzo, ty *furt* hrozně krčíš ty kolena, zkus je víc (**jakoby**) propnout [a] **fakt** ať ti to vychází z **kyčle**
- 00:14:10 (**jako**) kolena se ti taky skrčí, [ale] (**to**) **ho fakt skrčuješ (takle)**, (**jó**)? **p4s no** <jas>, **no** musíš jít ...
- 00:14:20 hlava se <de> <hle> ... no pánev je pod vodou, **pak jde pánev** [a] hlava se zanořuje, při tom děláš ty **kopy (jo)? (tak)** první, **hop**
- 00:14:30 [a] zkus zanořit (**ted'kon**) ty nohy, →(**jó**)←? **p7s**
- 00:14:40 **hop** **p8s**
- 00:14:50 mlčí
- 00:15:00 ty **jedeš do půlky** super [a] **vod** půlky (**zase**) začneš **kopat** těma nohama [a] nedělej ten **prsovej záběr**

11. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 6V

- 00:00:00 [to je zbytek můj, [už] jo, ne **dobrý**, (**takže**) (**takhle**) čtyři, dobře], (**ták**), **já mám dneská** (smích) ...
- 00:00:10 (**ještě**) **né**, promiň, (**ták**), **já mám dneská** výstup **ná** →**znakový**← **nohy** →[a]← změny polohy z boku na bok (**takže**)

00:00:20 si asi docela **zakopete** dneska, (**tak**), začneme (**jenom**) na kraji bazénu, (**takže**) vás **poprosim tady** <ná> **tady** na tu stranu ... <po> posad'te se na kraj bazénu nohama do vody

00:00:30 (**jo**) vy ještě nejste → **vysprchovaný** ← aha, → (**tak**) ← **se běžte** <vys>, → (**tak**) ← **se běžte** <vyspr>, → (**tak**) ← **se běžte** vysprchovat, [dobře, ně]

00:00:40 to mám <de> na ... desky mám na **druhý** straně **p4s** (smích) můžu dělat **různý** pózy jako **ale** (smích) ...

00:00:50 **jo, jo p6s** no **jo**.

00:01:00 **ale** to by (**zase**) honili mě na druhou stranu **že** (**jo**) → (**ted'kon**) ← (smích) ... **p4s**

00:01:10 **a** holky **sou dobrý**, ty to zvládnou **p7s** ježiš to **netuším**

00:01:20 mlčí

00:01:30 (**tak**) (**jo**), (**tak**) **pojd'te na kraj bazénu**, holky taky (**jo**), **pojd'te na kraj bazénu**, <noha> nohama do vody

00:01:40 mlčí

00:01:50 (**třeba**) můžeš tady, (**tak**) **a** pokusíme se co nejvíc napodobit polohu při **znaku**, to znamená ať jste co nejvíc ve → **VODOROVNÝ** ← ... (**jakoby**) v

00:02:00 **narovnaný** poloze, (**takže**) <co> co nejvíc → **vopřeme** ←, super, **a** vyzkoušíme první (**jenom**) ... ■ teda → **znakařský** ← **kop**, (**takže**) se soustředíme na to ...

00:02:10 můžeme **kopat**, (**tak**) **abysme** měli nohy ve vodě, **uvolněný** kotníky, ať pohyb vychází z **kyčlí**, ně z kolen

00:02:20 **nemáme, nemáme** → **zafajfkovaný** ← ty nohy, Pájo ve FLEXI **p3s**

00:02:30 (**ták**) → (**ted'kon**) ← si vyzkoušíme naopak to → **že** ← (**jakoby**) ten **kop** provedeme špatně, (**takže**) tu nohu <zaf> ... ukázala bych vám to, **ale** neukážu, uděláme FLEXI, přitáhneme špičku

00:02:40 **a** pořádně krčíme kolena, vyzkoušíme si to, jak je to špatně **p3s**

00:02:50 (**ták**) **a** jdeme (**ještě**) jednou chvilku správně, (**takže**) pohyb vychází (**zase**) z **kyčlí**, **ale** jsou HLEZENÍ KLOUBY i kolena jsou **uvolněný**

00:03:00 **p4s** (**ták**) super, (**tak**) **pojd'te ná** STARTOVACÍ BLOKY nebo nemusíte, tady **deme** (**prostě**)

00:03:10 ... na tři → **tý** ← **dráhy první** → **a** ← dáme si sto metrů na rozplavání, čím chcete, na začátek ...

00:03:20 mlčí

00:03:30 **p5s** (**tak**) **a** eště (**tedá**) k organizaci v **drahách**

00:03:40 **pudeté** ve třech **drahách**, holky (**tady**) **pudou** spolu v **jedný dráze**, → (**jó**) ←? (**ták**) **a** **točte se**, (**ták**) holky se

00:03:50 **točej** (**takhle**), (**takže**) Jarda jde spolu s holkama, zatáčí doprava, → (**jó**) ←? Bajer je sám, (**tak**), sto metrů rozplavat

00:04:00 mlčí

00:04:10 mlčí

00:04:20 mlčí

00:04:30 mlčí

00:04:40 mlčí

00:04:50 mlčí

00:05:00 mlčí

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 **p7s (ták)** dáme si holky taky pět výdechů hlubokejch

00:05:40 do vody ... pět, kluci taky můžete *ject (ještě)* s holkama, pět hlubokých výdechů do vodý

00:05:50 s ponořením celého obličej **p8s**

00:06:00 **p5s (ták) dobrý, (tak)** na začátek si dáme něco

00:06:10 ze ZÁKLADNÍCH PLAVECKÝCH DOVEDNOSTÍ, (*takže*) si udělejte prostor kolem sebe ■ normálně ... ná ■ ploše, ať máte prostor kolem sebe, od krajé

00:06:20 (*tak*) [a] na začátek si dáme něco ■ ke splývání, [protože] to bude →(*ted'kon*)← u znakařských nohou hodně potřebovat [a] začneme úplně jednodušé

00:06:30 (*jenom*) takovým tím **HŘÍBEČKEM**, (*takže*) se schoulíme →[a]← hřbet zad nám (*jakoby*) postupně vyjde na hladinu

00:06:40 já bych vám to moc ráda ukázala, Terka ukazuje **p5s** držíme si kolena, jsme úplně (*jakoby*) *fakt* v **HŘÍBEČKU**

00:06:50 mlčí

00:07:00 (*tak*) pojď taky Ondro **p4s (ták)**, dobře, Ondra úplně nepochopil, [ale] nevadí (smích) (*ták*) ■ →*pudemé* [už] *na záda*←

00:07:10 →[a]← začneme (*jakoby*) (*jenom*) *hvězdici* na zádech, (*takže*) ruce od sebe, nohy od sebe, splýváme na zádech, jsme uvolněný

00:07:20 **p7s hvězdice** anó, (*tak*) pod'te blíž

00:07:30 sem ke mně kluci, Jardo ... **p4s pod'te** blíž ke mně ať se tam nepletete druhé skupině, (*ták*), [a] →*pudemé*← *eště jednou na záda*

00:07:40 [ale] tentokrát [už] to bude zpevněná poloha, (*takže*) máme nohy <přinož> ■ u sebe, nohy přinožený →[a]← ruce ve yzpažení taky u sebe (*jo*) [a] je to zpevněný [už]

00:07:50 (*takže*) *eště jednou* splýváme na zádech, ruce u sebe, nohy u sebe **p5s**

00:08:00 **p7s (ták) dobrý**

00:08:10 (*tak*), *abysme* se trošku zahřáli, dáme si pět (*jakoby*) výskoků, [který] známe ze čtvrtetního VODNÍHO PÓLA, (*takže*) (*jakoby*) se snažíme vyskočit co nejvíc <nad> <v>

00:08:20 nad hladinu, pět ... **p4s** [a] deme v kuse, supér

00:08:30 p6s (*ták*), supér [a] poslední co si dáme ..., dáme

00:08:40 eště jednou do →SPLÝVAVÝ←POLOHY na zádech, do vzpažení a dáme si tři (*jakoby*) sudy doprava [a] tři sudy doleva

00:08:50 mlčí

00:09:00 p7s (*tak*), pojd'te (*zase*) sem, pudeme [už] ke kraji bazénu

00:09:10 p7s tady ke kraji pod, pod

00:09:20 *bloky* ... p3s (*ták*) [a] začneme [už] ■ *znakařské nohy*, první cvičení ■ bude (*jenom*)

00:09:30 *naleháváme* na vodu, nezanořujeme se, *nalehneme* na vodu a rukama *jedeme* (*jenom*) *osmičky*, →(*jó*)← [a] k tomu →*znakařský*← *kop*

00:09:40 na druhou stranu, *chápeš?* (*jenom*) *kopeme* [a] rukama *jedeme* (*jenom*) (*jakoby*) *osmičky*, (*ták*) jedem

00:09:50 mlčí

00:10:00 p9s [*jó*, *nó*]

00:10:10 p4s[*jo*, *dobře*] p5s

00:10:20 mlčí

00:10:30 p5s (*ták*), doplaveme, vezmeme si velkou desku p3s

00:10:40 p6s (*ták*) [a] *pudete* →(*ted'kon*)← ... ■ *jakoby* na dvě skupiny, →*pudou*← (smích) →*pudou*←

00:10:50 první kluci, potom holky (*jo*) ať se tam vejdete ať ... p3s (smích) *hluchej* Bajer, *dobře*, (*tak*) první holky, potom kluci

00:11:00 (*tak*) další cvičení, *který* →(*ted'kon*)← bude ..., *deme* (*zase*) →*ZNAKAŘSKÝ*← *kop* ■ desku máme *ná* břiše [a] objímáme *jí*, může Terka ukázat prosím?

00:11:10 *nebo* můžeš ukázat? Super, tady máme ukázkou, (*takže*), máme desku na břiše [a] (*jenom*) (*zase*) →*ZNAKAŘSKÝ*← *kop*, (*ták*) první, hop

00:11:20 p3s [(smích) *ne*, *ale*] můžeš (*tak*) (*takhle*) chodit se mnou [a] *ukazovat*, *ukazovat* tu desku]

00:11:30 [a] *druhý* hop, jsem na vás zapomněla trošku p6s

00:11:40 [*jo*, *jo* p8s *jo*, já *vim*]

00:11:50 [*když* *vono* je to *taký* ... (smích) já si (*aspoň*) *zaposiluju* trošku] p4s

00:12:00 p9s[*jo*, *jo*]

00:12:10 mlčí

00:12:20 p3s (*ták*), další cvičení, desku držíme před stehny, můžeš ukázat prosím? obráceně

00:12:30 (*tak*), držíme ji ze shora [a] (*jakoby*) (*takhle*), supér →*d*← *v pŕlce* s deskou *vzpažíme*, →(*jó*)←? Desku držíme pořád stejně, jenom *vzpažíme*

00:12:40 *vzpažíme* obě dvě ruce, (*ták*), holky hop p7s

00:12:50 no ne, vzpažíš [a] do konce plaveš ve vzpažení **p4s (tak)** →(**jedem**)←, já na vás vždycky zapomenou, poděte

00:13:00 jedem kluci **p8s**

00:13:10 mlčí

00:13:20 mlčí

00:13:30 **p5s (ták)**, super, položíme velkou desku, vezmeme si malou

00:13:40 **p7s (ták)** [a] cvičení →(**ted'kon**)← ...

00:13:50 první část ... první půlku bazénu plaveme s deskou za hlavou, dáváme si pozor na to, *abysme* měli lokty ■

00:14:00 <lok> [cože?] **p3s** <lok> lokty (**jakoby**) podél hladiny →[ú]← držíme desku ze strany, →(**jó**)←?

00:14:10 nevím (**jestli**) →(**takle**)← [nebo] →(**takle**)← (smích) (**takže**) držíme desku ze strany a v **půlce (zase)** vzpažíme [a] je potřeba, *abysme* přehmátli [a] ■ [už] to nedržíme

00:14:20 (**tak**) se připravte, můžeme? **p5s**

00:14:30 odraz od stěny, desku ve vzpažení, na hladině

00:14:40 můžou první **p6s**

00:14:50 **p4s** druzí **p4s**

00:15:00 mlčí

12. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 7V

00:00:00 **p8s (tak)** jdeme na (**to**) ... na mělčinu

00:00:10 mlčí

00:00:20 mlčí

00:00:30 **p5s (tak)** začneme na **suchu**, rozmístíte se tady (**tak**) nějak, abyste

00:00:40 měli prostor kolem sebe, abyste mohli (**to**) ... kroužit rukama [a] začneme rozhýbáním paží

00:00:50 první začneme ve stoje [a] (**jakoby**) **kraulové paže p6s**

00:01:00 (**ták**) [a] (**ted'**) (**to**) zkusíme v předklonu **p5s**

00:01:10 **p3s** pořádně **p6s**

00:01:20 (**ták**) **dobrý**, *veďte* si brýle, jdeme do vody →[ú]← individuálně rozplavemé deset krát **šířků** jakýmkoliv

00:01:30 PLAVECKÝM ZPŮSOBEM kromě **kraulu p6s**

00:01:40 mlčí

00:01:50 **p4s nó**, do vody, šup **p4s**

00:02:00 [a] běžte všichni na jednu stranu, ať plavete (**to**) ... **p4s**

00:02:10 [a] deset *šřek*, deset ... **p4s**

00:02:20 mlčí

00:02:30 mlčí

00:02:40 mlčí

00:02:50 mlčí

00:03:00 mlčí

00:03:10 mlčí

00:03:20 mlčí

00:03:30 mlčí

00:03:40 mlčí

00:03:50 mlčí

00:04:00 mlčí

00:04:10 (*ták*) (*ted'*) pojd'te volně do prostoru, abyste kolem sebe měli místo, abyste se

00:04:20 mohli pohybovat na jednu stranu i na druhou stranu [a] nenaráželi do nikoho **p7s**

00:04:30 (*ták*), zaujmeme SPLÝVAVOU POLOHU na bříše [a] uděláme tři otočky doleva [a] tři otočky doprava, (*jo*)?

00:04:40 [SPLÝVAVÁ POLOHA, třikrát na jednu stranu [a] třikrát na druhou stranu] **p6s**

00:04:50 ■ **p7s**

00:05:00 **p6s** [a] (*ted'*) (*to*) samé zkusíme v poloze na zádech, začneme v poloze

00:05:10 na zádech [a] zase tři otočky na jednu stranu [a] tři otočky na druhou stranu **p6s**

00:05:20 mlčí

00:05:30 mlčí

00:05:40 (*ted'*) si udělejte dvojice [a] jedna bude sama [a] (*jak*) jsme to dělali, to samé cvičení, co jsme dělali minulý týden na *suchu*, žě

00:05:50 jeden vede druhému ... je v předklonu, stojí [a] vede mu správně ruku, záběrové pohyby ... (*jo*)? →á←

00:06:00 Lucko, jestli jsi sama, (*tak*) zkus sama (*jo*)? vodou ty záběrové pohyby ... můžeš u *žlábku* **p4s**

00:06:10 **p9s** ve stoje no ...

00:06:20 mlčí

00:06:30 [a] vždycky tři záběry na jednu ruku, (*pak*) tři záběry na druhou ruku **p6s**

00:06:40 **p4s** [a] vystřídáme se v těch dvojicích **p3s**

00:06:50 mlčí

00:07:00 mlčí

00:07:10 mlčí

00:07:20 **p5s (ták), (ted')** se všichni přemístíte na tu stěnu, kde jsou pomůcky

00:07:30 všichni si vezmete velkou desku **p5s**

00:07:40 velkou desku si vezmeme **p5s velkou deskú**

00:07:50 chytíme ji ... **(tak)** správně, jak se má držet, <zna> *abysme* měli napnuté paže
 [a] **pojede**me bez nádechů, hlava je potopená, dívá se dolů obličej

00:08:00 **(jenom) kraulové nohy** na druhou stranu, →můžem← **p5s**

00:08:10 mlčí

00:08:20 **(ták)** [a] zpátky **jedeme** s pravidelnými nádechy záklonem hlavy, →můžem←
p3s

00:08:30 mlčí

00:08:40 **(ted')** odložíme deskú [a] ve SPLÝVAVÉ POLOZE **jedeme** to samé, **kraulové nohy** bez nádechů na druhou stranu

00:08:50 →můžem← **p7s**

00:09:00 **p8s** [a] **se** pravidelnými

00:09:10 záklony hlavy s nádechy, →můžem← **p6s**

00:09:20 mlčí

00:09:30 se <odra> zanoříme, odrazíme od stěny bazénú [a] splýváme dokud to de [a] poté zbytek **dojedeme (zase)** ve SPLÝVAVÉ POLOZE **kraulovýma**

00:09:40 **nohama**, →můžem← **p8s**

00:09:50 **p9s** [a] **(totéž)** na druhou stranu

00:10:00 **(ještě)** jednou, →můžem← **p9s**

00:10:10 mlčí

00:10:20 **(ták), dobrý p3s** chvíli si odpočiném →[a]← vezmeme sí potóm

00:10:30 **piškót** do jedné ruky →[a]← malou desku do druhé ruky, **(ted')** procvičíme polohu na boků, ruku máte napnutou

00:10:40 s malou deskou, ležíte na boku otočení čelem ke mně [a] v druhé ruce máte **piškot** →[a]← hlava je položena na ramení

00:10:50 →[a]← ■ na straně provádíme **kraulové nohy**, **(tak)** →můžem← **p3s**

00:11:00 mlčí

00:11:10 **p3s dobrý** →[a]← prohodíme si rucé [a] na druhou stranu opačně, **(zase)**

00:11:20 díváte na mě, →můžem← **p6s**

00:11:30 mlčí

00:11:40 **(ted')** odložíme **piškót** **p3s** [a] zkusíme **(totéž)** bez **piškotu (jo)**? Malá deska ...

00:11:50 ruka ve ... ve vzpažení [a] druhá ruka je v připažení, **(tak)** →můžem← **p3s**

00:12:00 mlčí

00:12:10 p7s (*ták*) [a] na druhou stranu vyměníme rucé

00:12:20 [a] (*to*) (*samé*) na druhou stranu p9s

00:12:30 mlčí

00:12:40 p3s (*ták*), (*ted'*) odložíme i malou deskú [a] (*totéž*) cvičení úplně bez pomůcek

00:12:50 pořád máme hlavu položenou na rameni p3s [a] *jedeme kraulové nohy* na boku, →můžém← ?

00:13:00 mlčí

00:13:10 mlčí

00:13:20 p3s (*tak*) [a] *deme (totéž)* na druhou stranu, prohodíme ruce p3s

00:13:30 mlčí

00:13:40 p5s (*tak*) (*ted'*) [už] přejdeme na nácvik záběru

00:13:50 *kraulových paží*, vezmeme si do jedné ruky malou desku p3s [a] *pojedete* ...

00:14:00 v jedné ruce budete držet ■ malou deskú [a] druhou rukou *pojedete* záběry, [ale] bez dýchání (*jo*)? Popřípadě, [když] nebudete mít dech

00:14:10 uprostřed se můžete nadechnout stranou, [ale] jinak se snažíme bez dýchání, obličejová část se dívá dolů [a] *jedeme* záběry jednou rukou

00:14:20 (*tak*), →můžém← , levou no ... p5s

00:14:30 mlčí

00:14:40 (*ták*), vyměníme rucé [a] na druhou ruku na druhou stranu p7s

00:14:50 p9s [a] (*ted'*)

00:15:00 (*to*) zkusíme s pravidelným dýchání (*jo*)? Na každý záběr se nadechnu na stranu p3s →můžém←

13. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 8V

00:00:00 p5s (*tak*) můžete do vody p3s

00:00:10 (*tak*), můžete p8s

00:00:20 p6s (*tak*) pomalu můžete do vody

00:00:30 p3s [co? ano prosím] p6s

00:00:40 p8s [holky máte to na počet, (*tak*) se musíte]

00:00:50 (*ták*), můžete, ste ready? (*takže*) poprosim čtyři šířky kraul, jenom na rozplavání

00:01:00 [a] pomalu, klidně, *můžem* p4s

00:01:10 mlčí

00:01:20 mlčí

00:01:30 mlčí

00:01:40 (tak), (ted') si každá *vemte*, co je vám, nejsympatičtější, budeme se potápět do vody, (takžé), ono se to potopí p3s

00:01:50 [jo, cokoliv], tady máš třeba →(todlé)←, abyste si to poznaly, *tadyto* ... je vypadá dobře [a] [nebo] *tadyto* ...

00:02:00 p7s (tak)

00:02:10 (takže) všichni budeme čelem v zad [a] hodíme si (tó) (třeba) někam do *prostředka* [a] bude (to) taková malá soutěž [a] kdó (to) (vlastně) vynoří nebo ó *vyndá* (to) naposled, (tak)

00:02:20 (tak) udělá (alespoň) (třeba) dva kotouly vpřed, (tak) si stoupněte zády, (jo)? [ale] [až] řeknu, [až] se (to) stihne potopit

00:02:30 (takže) si (to) můžete zahodit p3s (no) Zuzko? vydrž až se to potopí, počkejte až se to potopí

00:02:40 (ták), tři, dvá, jedná, ted' p4s

00:02:50 mlčí

00:03:00 p3s [ty jsi to hodila v_{én}?] p5s

00:03:10 [myslíte, že (to) vzala ta FILTRACÉ?] p8s

00:03:20 to by byla škoda, opatrně, ať tě to <ne> ... p6s

00:03:30 mlčí

00:03:40 (no) ... p6s (tak) pod' Pet'o (tak)

00:03:50 (tak), co se dá dělat p4s (tak) si vyber něco jinýho, něco většího možná, (třeba) →(todlé)← (smích)

00:04:00 [a] hod' to spíš (tak) jako ke středu, →(jó)←? p4s eště dvakrát (no) [a] hod'te si (to) dál holky, ať (prostě) se trochu zahřejete, zaplavte si

00:04:10 (tak) můžete odhodit p4s čtyři, tři, (tak) tří

00:04:20 dvá, jedná, hop p8s

00:04:30 holky, vy dvě kotoul, byly jste nastejno poslední →[a]← Zuzka, (tak) jeden kotoul

00:04:40 (tak) [a] (ted') si to hodíme co nejdál, (jo)? slyšíte mě? můžete odhodit, co nejdál

00:04:50 (smích)

00:05:00 p4s ještě (to) nemáš na dně, (tak) vydrž, (tak) můžem, tři dvá

00:05:10 jedna, hop p9s

00:05:20 p7s (ted') sem nekoukala, (takže) máte štěstí

00:05:30 ... vrátit p3s (tak) (to) můžete *vyndat* p3s (ták), →(ted'ka)←

00:05:40 si *vemte nudli* každá [a] ... p3s [a] <dej>

00:05:50 [a] dejte si ji pod břicho, budeme ležet na prsou →[a]← rukamá se budete

- držet **žlábku p3s (tak)** a ruce
- 00:06:00 jsou **napnutý** úplně a **né** pod <břich> ..., **ale (tak) (třeba)** sem do *tych* míst, **aby**
- se vám to nadnášelo ten <spode> ... → **(tak) a pojedeme← desetkrát** ...
- 00:06:10 → **(tak) a pojedeme← desetkrát** → **PRSAŘSKEJ← ZÁBĚR**, **ale** myslíte opravdu na **(to)**, **aby** **ste** šly → **(taklé)←** ... nohy vedle **zadku** a **(potom)** záběr a není **(to) (tak)**, **že (vlastně) dete** rychle **kop** a **(potom)** pomalu záběr, **ale** je **(to)** naopak, **že dete**
- 00:06:20 plynule k **zadku** **nebo** vedle **zadku** a **(potom) rychlej** záběr, **(takže)** každá desetkrát svědomitě ... **p5s**
- 00:06:30 mlčí
- 00:06:40 **p5s** [už to máš?] **p3s**
- 00:06:50 **p5s (ták)** kdo má, **můžete** si vyndat **nudli** a **vemete** si velkou desku
- 00:07:00 **p6s (tak) pojedeme** ve → **ZBAKAŘSKÝ← POLOŽÉ**, ukažte, desku budeme držet **(takhle)** zkříženě na břicho a **poplaveme** ... **hlavně si dávejte pozor** <nú> na hlavu, a **poplaveme** na zádech → **prsařský← nohy (jo)?**
- 00:07:10 tam a zpátky a **hlavně dejte pozor** na ten dojezd, ať si **nedáte do hlavy**, **(takže)** si tam dejte ruku **nebo** něco, **(ták)**, → **můžem←**, **hop p4s**
- 00:07:20 zkříženě ... Anet rucí **p8s**
- 00:07:30 Anet, ruce zkříženě, ne → **(takle)← p6s**
- 00:07:40 mlčí
- 00:07:50 **(ták) (ted')** to **samý**, ZNAKAŘSKÁ POLOHA, **ale** ruce budou ve **vzpažení**, desku držíme **takto, takto**, vidíte **(to)** všichni? **(takže) (tak)**, **na zádech** ...
- 00:08:00 **na zádech** ... a **(to) samý**, tam a zpátky, → **prsařský← nohy** a **jedem, hop p5s**
- 00:08:10 mlčí
- 00:08:20 mlčí
- 00:08:30 mlčí
- 00:08:40 **(ták)** naposled ZNAKAŘSKÁ POLOHA, dáte si **DESTIČKU (takhle)** **(zase)** držíme a dáme si ji na stehna a budeme si hlídat, **aby** nám nevyjžděla, **aby** se nám vůbec **nehejbala**
- 00:08:50 **(takže)** hlídáme si **aby** nám ty kolena nevyjžděly z vody, **vona** vám **(to)** ta **DESTIČKA** nedovolí **ale** **aby** se vám **nehejbala**, **(tak) jedem, hop**
- 00:09:00 mlčí
- 00:09:10 mlčí
- 00:09:20 mlčí
- 00:09:30 **p5s (tak) (to)** vám úplně nejde, **ale** nevadí a → **(ted'ká)←** jděte do prostoru s deskou

00:09:40 →(**ted'ká**)← metr od **tý** stěny, chytněte si ji na prsou, (**zase**) **zkřížený** ruce, jste ve **svislý** <poro> ve →**SVISLÝ**← POLOZE **a** **jedete (takhle)**

00:09:50 desetkrát v **týhletý** poloze ty nohy ... svědomitě všichni ... **p6s**

00:10:00 (**takže**) plynule sem **a** **rychlej** záběr, mělo by vás to trochu vytáhnout z **tý** vody **p4s**

00:10:10 **p6s (tak)** kdo má může se vrátit, pořád máme **DESTIČKU**

00:10:20 (**tak**), **už** budeme plavat na **prsou**, držíme desku ... (**tak**) →**a**← plavemé **a** budeme se

00:10:30 se snažit dotknout **kotníkama** ve **snožení**, (**teda**) ne úplně, nerozdrtíte si je, **ale** (**alespoň**) se (**prostě**) dotknout při tom **snožení**, <ta> tady ... **abysme** docílily toho, **že** se ty nohy opravdu sejdu, (**takže**)

00:10:40 **dvě šířky, (jo)? ■ [(no), jak potřebuješ si dýchej] (prostě)** s dýcháním, **záklonem, jedem, hop.**

00:10:50 mlčí

00:11:00 **p9s** Anet

00:11:10 dýcháme do vody **p8s**

00:11:20 (**tak**) pořád máme desku **p3s a** poplaveme do **jedný** poloviny, (**tak**) jak nás to učili **vod MALIČKA** →**VELKEJ**←, →**ŽABÍ**← **ZABĚR**

00:11:30 **a** od **druhý** poloviny, (**tak**) jak to má **bejt** <sprá> správně plavecky, (**jo**)? abyste si uvědomili **jakej** tam je rozdíl, (**takže**) (**zase**) **dvě šířky**, tam **a** zpátky

00:11:40 mlčí

00:11:50 mlčí

00:12:00 (**ták**) odhod'te deský, **vemte si nudle p6s (tak) a nudli** si dáme (**zase**) pod břicho

00:12:10 **nebo** tam, kde se púlí tělo (**prostě**), **aby** nám (**to**) drželo nohy →**a**← **pojedeme** →**prsařský**← i ruce

00:12:20 **a** dotkneme se pat, na konci toho záběru →**a**← **pojedeme (zase)**

00:12:30 (**zase**) tam i zpátky, (**jo**)? (**tak**) →**můžem**← **p5s**

00:12:40 mlčí

00:12:50 **p9s** nejde (**tó**)?

00:13:00 **ale** mělo by to jít, (**tak**) (**aspoň**) **se přiblížit**, **ale** je to kvůli tomu abyste se nedotýkaly (**třeba**) (**taklé**)... ta **nudle** ... **a aby** **ste** to vydržely ... (**takže**), (**no**) zkuste (**to**)

00:13:10 (**třeba**) se nemusíte dotknout úplně, **ale** (**aspoň**) přiblížit **p7s**

00:13:20 mlčí

00:13:30 (**no**) Peti (**to**) šlo (**třeba**) ... (**ták**) →(**ted'ka**)← si **vemem (zase)** desku **a piškot**, →(**todle**)← mi dejte

00:13:40 (**to**) **už** **nebudem** potřebovat, máte všechno? (**takže**) desku klasicky

- chytneme a **piškot** mezi stehna ... sem
- 00:13:50 **p3s** a **pojede**me →prsařský← **nohy** s tim **piškotem** (**jo**)? tam a zpět, klidně si dejte **CHVILIČKU**
- 00:14:00 **esi** potřebujete ... na oddych **p4s** (**ták**), →můžem← **p4s**
- 00:14:10 mlčí
- 00:14:20 zpátky **p7s**
- 00:14:30 **p9s** (**tak**) vydechnětě
- 00:14:40 aspoň pět výdechů do vody si dejte, je vám zima? →(**jó**)←? (**tak**) bude následovat ...
- 00:14:50 mlčí
- 00:15:00 (**tak**) **dáme si čtyři šířky kraul** ale pomalu jen (**tak**) (**třeba**) na tři záběry →ú← **dlouhý** splývání, slyšely jste mě? →můžem← **p7s**

14. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 9V

- 00:00:00 ■ když (**tak**)..., ■ aspoň si řekneme ..., ■ cíl této hodiny jsou **znakové nohy**
- 00:00:10 a změny polohy z boku na bok a (**ted'**) vás **poprosím**, jestli skočíte do vody a přeplavete na druhou stranu
- 00:00:20 libovolným způsobem **p9s**
- 00:00:30 mlčí
- 00:00:40 mlčí
- 00:00:50 mlčí
- 00:01:00 (**ták**), já vás **poprosím** ... **p7s**
- 00:01:10 je nás teda málo, (**tak**) mi to trošku komplikujtě ■ budeme hrát **HONIČKŮ**, je ... normálně, klasicky se bude předávat **baba** z jednoho na **druhého** a bude to (**tak**), →že←
- 00:01:20 si **sednem** (**jakoby**) na vodu, dáme chodidla nad hladinu →ú← budeme se snažit plout (**jenom**) ■ **takle** rukama, (**ták**) **jesi**...
- 00:01:30 výborná ukázka, hrajeme normálně po to a po fáborcky, tady po ty... →ú← po tu <tu> ... →ú← **Týnka** má **babu**
- 00:01:40 a snažte se držet **tý** ... ■ chodidla nad hladinou **p3s** můžeš se dotknout jakoukoliv částí těla
- 00:01:50 a je **baba** předána **p6s** chodidla nad hladinu
- 00:02:00 snažte se to držet <za> celou dobu, Týnko, chodidla <nad> nad hladinu **p4s**
- 00:02:10 ■ **p7s**
- 00:02:20 dobře, když (**tak**) zmenšíme prostor na polovinu, asi tady jak stojím já **p5s**

00:02:30 ... jakoukoliv částí těla, dobře, výborně, **(ták)** zkusíme druhé cvičení, jsem to teda měla **připravený** ve dvojicích, **ale**

00:02:40 **(tak)** se pomalu prostrídáte ■ tebe →**poprosim**← *zatim*, jestlí budeš ... ■ jenom normálně běhat ■ k praporkům **a** zpátký

00:02:50 →**a**← Týnka ... ■ **bude** první, **bude** běhat **a** ty se jí chytneš <zá> za bok **a** budeš ve →**SPLÝVAVÝ**← POLOZE **a** Týnka ■

00:03:00 různýma směrama běhá **a** ty se snažíš udržet SPLÝVAVOU POLOHU, ne, ne, ne, **(pak)** ho vystřídáme **p3s** můžeš i s výdechy do vody

00:03:10 mlčí

00:03:20 **(tak)** **(ted')** se vyměňte, ... dvojicé, **í** s chlapcem (smích) běžíš →**a**←

00:03:30 <dru> **a** ty tady, *jesi* budeš plavat ... **nó**, SPLÝVAVOU POLOHU ... **(ták)** výměně

00:03:40 Týni **p3s** ještě s ní →**a**← ... →**(jó)**← ty běhej různými směry

00:03:50 **a** ty se snaž udržet SPLÝVAVOU POLOHU **p5s** **(tak)** **dobrý**

00:04:00 **a** **(ted')**, **(jestli)** si dáte ■ **sedmdesát pět metrů** ■ **prсами** S DLOUHOU FÁZÍ SPLÝVÁNÍ **a** můžete měnit ■ třeba

00:04:10 ruce v pěst, **(pak)** normálně ty záběry..., **nó** **(tak)** aspoň jednou ... **(tak)** do poloviny normálně **a** **vod** poloviny ■ ruce v pěst

00:04:20 [jo do poloviny normálně **a** **(potom)** ruce v pěst] **a** <z> ... **p4s** **sedmdesát pět metrů** ...

00:04:30 mlčí

00:04:40 mlčí

00:04:50 mlčí

00:05:00 **p3s** **a** v pěst ruce **už** **p6s**

00:05:10 dobřé, eště tam **a** tam zůstaneme **p4s**

00:05:20 mlčí

00:05:30 mlčí

00:05:40 mlčí

00:05:50 **p6s** **(tak)** já vám dám **(takhle)** **nudli** **p3s**

00:06:00 mlčí

00:06:10 **(tak)** si **(zatím)** můžete dát **(třeba)** pět výdechů do vody **p5s** [jo, ti dám **nudlí**]

00:06:20 **a** dej si tři výdechy do vody **p8s**

00:06:30 **p5s** **(ták)**, **dobrý?** *Brejle* ... **(takžé)**, **pojedeme**

00:06:40 **znakové nohy**, poplavemé ... ■ ruce ve **vzpažení** **a** v polovině si dáme ruce za hlavu **do púlky** →**a**← ...

00:06:50 na druhé straně zůstaneme, **(tak)** hop! **p6s**

00:07:00 víc dej ty ruce k sobě **p8s**

00:07:10 mlčí

00:07:20 **p4s** [a] *uplně* pod hlavu tu **nudli**, Magdo? Dej jí úplně pod hlavu, (**jo**)?

00:07:30 **p7s** *prosim* tě se, ať se tady <netó>

00:07:40 nepomlátí, děkuji **p5s** (**ták**)

00:07:50 (**ted'**) poplaveme **znakové nohy** na druhou stranu [a] budeme mít ■ ruce (**takhle**) na stehnech →[a]← **v polovině** je (**zase**) dáme do vzpažení

00:08:00 (**tak**) připraveni, můžete, **hop** **p6s**

00:08:10 mlčí

00:08:20 mlčí

00:08:30 mlčí

00:08:40 **p7s** [jo určitě]

00:08:50 ■ **p5s** (**tak**), dejte si pět výdechů do vody ... **p3s**

00:09:00 hlubokých **p7s** (odkašlání)

00:09:10 **p8s** (**tak**) soustřed'te se ještě u těch **znakových nohou**

00:09:20 [aby] pohyb vycházel z **kyčlí** a špičky pořádně **prořezávaly** hladinu →[a]← (**ted'**) uděláme cvičení

00:09:30 (**takhle**) si to dáme kolem těla [a] zavineme [a] poplaveme (**takto**) **znakové nohy** **p3s** [a] vyzkoušejt' ...

00:09:40 [jo] v poloze na zádech na druhou stranu, můžete **p4s**

00:09:50 mlčí

00:10:00 mlčí

00:10:10 mlčí

00:10:20 **p7s** ■

00:10:30 **p4s** (**ták**) odložíme ... ■ **nudle** (**jestli**) vám to můžu vzít, tady si to položte na okraj [a] vezmeme si

00:10:40 velkou desku **p8s**

00:10:50 (**ták**) [a] poplaveme (**znovu**) **znakové nohy** ■ s deskou ve vzpažení ... **p4s**

00:11:00 jednoruč →[a]← ■ <pó> ■

00:11:10 po šesti kopech budeme střídát ruce, (**jo**)? ■ <norm> eště pořád na zádech, pořád

00:11:20 [a] budeme měnit ruce po šesti kopech, (**tak**) můžete **hop** **p4s**

00:11:30 **p9s** polož si tu desku

00:11:40 na vodě **p4s** Magdo polož *uplně* tu desku →(**jó**)←? ide ti to

00:11:50 mlčí

00:12:00 mlčí

00:12:10 **p4s** (**tak**) ... pět výdechů hlubokých na vydýchání **p3s**

00:12:20 mlčí

00:12:30 **p3s** chvilku počkáme **p3s (ták) (znovu) pojedeme znakové nohy**

00:12:40 na zádech →á← deska ... na stehnech, aby nám nevyčnívaly nad hladinu, rozumíte? (smích) ■ **(tak)** já jsem si

00:12:50 si nevezala desku ... za okraj, **pardon, (takto)** (smích) **p3s (tak) hooj, p3s**

00:13:00 mlčí

00:13:10 mlčí

00:13:20 mlčí

00:13:30 **p4s (tak)** desku můžete odložit **p4s**

00:13:40 →á← **(ted')** půjdeme bez pomůcek, **poplaveme** ... →á← ■ **poplaveme** ještě stále **znakové nohy** na zádech

00:13:50 a budeme střídát polohy ■ ... ve vzpažení, ruce v týl a v připažení ..., **(tak)** ■ <do> **do třetiny**...

00:14:00 vždycky **do třetiny**... ■ ve vzpažení, **(potom)** ruce v týl (smích) →á← v připažení, **(ták)**, **můžem**, →**hooj**←

00:14:10 mlčí

00:14:20 už můžeš rucé ... **p8s**

00:14:30 mlčí

00:14:40 mlčí

00:14:50 **(ták)**, **poplavemé** ... ■ **eště** naposledy na zádech s předloktím ■ vzhůru, **(takže)**

00:15:00 budé nad hladinou, jenom do **poloviny** a od **poloviny** si **dejté prsa** na vydýchání, pomalá ... ■ (smích) **znak** ■

15. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S1

00:00:00 **(tak)**, moje skupina ... **(takže)** dnes se zaměříme na odstranění chyb ve **znaku**

00:00:10 **(tak)** předtím, **(než)** se rozplaveme vás poprosím **(ještě)**, jděte na druhou stranu a vyberte si **každej** svoje PLOVACÍ PLOUTVE ... svoji velikost

00:00:20 **p5s (pak)** si je dejte na místo, abyste věděli, ktery jsou vaše

00:00:30 mlčí

00:00:40 mlčí

00:00:50 mlčí

00:01:00 mlčí

00:01:10 mlčí

00:01:20 mlčí

00:01:30 **p6s (tak)**, pokud máme vybrany svoje velikosti

00:01:40 **(tak)** si dáme rozplavání sedmdesát pět metrů **kraul p8s**

00:01:50 volně **kraulem** sedmdesát pět metrů na rozplavání, **ploutve** si dejtě ... abyste věděli, kde je máte

00:02:00 mlčí

00:02:10 mlčí

00:02:20 mlčí

00:02:30 mlčí

00:02:40 mlčí

00:02:50 mlčí

00:03:00 mlčí

00:03:10 mlčí

00:03:20 mlčí

00:03:30 mlčí

00:03:40 **(tak)**, nyní se přesuneme zde na **hloubků**, udělejte si kolem sebe prostor **p6s**

00:03:50 **p3s (tak)**, zaměříme se na cvičení chodidel v poloze na zádech, ruce

00:04:00 v upažení, pomáháme si PLOUTVOVÝM POHYBĚM, nohy jsou napnutý **a**
VYTYČUJEME jenom špičký nahoru a dolů do **fajfký**

00:04:10 **a** do napnutí **(tak)**, můžeme **p7s**

00:04:20 **(tá**k), pomáháme si PLOUTVOVÝM POHYBEM, střídámě, špička, pata

00:04:30 **p3s** ve SVISLÉ POLOZĚ **p5s**

00:04:40 **(tak)**, dobrý, zůstaneme ve stejné poloze, s tím rozdílem, že budeme **kopat**, snažte se mít napnuté nohý, můžeme.

00:04:50 **p6s** ve SVISLÉ POLOZĚ **p3s**

00:05:00 **a** **kopeme p3s (tak)** snažíme se nepokrčovat kolena **p3s**

00:05:10 **p6s (tak)**, dobře ■ přesuneme

00:05:20 se támhle k těm deskám **kraulem** na druhou stranu **p7s**

00:05:30 ■ **p9s**

00:05:40 mlčí

00:05:50 **(tá**k), rozpočítáme se prvý, druhý **p6s**

00:06:00 **(tak)**, vezmeme si každej DESTIČKŮ, v poloze na zádech na druhou stranu, deska v připažení, položíme na stehna, soustřed'te se na to

00:06:20 **aby** se kolena <nevy> nedotýkaly tý desky, →(**jó**)←? **(tá**k), prvý, můžeme **p4s**

00:06:30 **p4s** druhý můžeme **p5s**

00:06:40 mlčí

00:06:50 mlčí

00:07:00 **p3s** dávejte pozor na ten dojezd, na hlavů **p4s**

00:07:20 **p5s (tak)**, ale dopláváme celý ... **(tak)** →**(támle)**← kolegú

00:07:30 na kraji měl problém, trochu bylo vidět, **že** deska se nadzvedává, **důležitý** je, **aby** se stehna nebo kolena co nejméně dotýkaly →**tý**←desky , bylo vidět

00:07:40 **že** vám to nadzvedává tu desku, ostatní správně, *podeme* to **eště** jednou, **(takže)** připraví se první, **můžeme** **p3s**

00:07:50 **p4s** **a** **druhý** **p4s**

00:08:00 mlčí

00:08:10 **p4s (zase)** pozor na dojezd na stěně **p3s**

00:08:30 **(tá)**, odložíme **DESTIČKÝ**, vezmeme si **ploutvé** **p6s**

00:08:40 mlčí

00:09:00 **(tak)**, budeme v poloze na boku na **druhou stranu**, **v pŮlce** →**otáčím**←, pravá ruka

00:09:10 ve **vzpažení**, druhá v **připažení**, **v pŮlce** →**otáčím**←, na druhý bok, **můžeme** první, →**jedem**← **p3s**

00:09:20 snažte se dbát na větší rozsah v kolenou, **můžeme** dvojka, **v pŮlce** →**otáčím**←

00:09:30 mlčí

00:09:50 **(tak)**, je potřeba víc zvedat kolena, abyste měli větší rozsah v tom pohybu

00:10:00 **(ted')** půjdeme ještě jednou to **samý**, **(zase)** v pŮlce vyměníte ruce **a** chci, abyste to **šli** trochu *svižnějc*, **(takže)** jedničky se připraví **a** **můžeme**

00:10:10 **p6s** **a** dvojky **p3s**

00:10:20 mlčí

00:10:40 **p3s (tak)**, nyní *podem* v poloze na zádech *vysplývání* **a** poté

00:10:50 ■ **vlnění** do pŮlky, kdy se vynoříte **a** zbytek bazénu *doplavete* normálně →**znakovějma**← **nohama**

00:11:00 připravíme **s** jedničky **a** **můžeme** **p6s**

00:11:10 **můžeme**, dvojky, **(tá)** **znakový kop** **p4s**

00:11:20 mlčí

00:11:30 **p6s** kolena mi nevylézají z hladiny **a** ...

00:11:40 **a** doplávám až k hraně bazénu, **(tak)**, snažte se, ať vám nevyčnívají kolena z bazénu z hladiny, *podeme* to **eště** jednóu

00:11:50 **a** soustřed'te se na tu práci nohou hlavně, **(tak)** připraví se jedničky, **můžeme** **p3s vlnímé**

00:12:00 v pŮlce **vynořim** **a** **kopu**, *můžem* dvojky **p6s**

00:12:10 mlčí

00:12:30 mlčí

- 00:12:40 (tak), každý (ted') provedeme pět hlubokejch výdechů do vody [a] poté sundáme ploutve [a] vrátíme je na místa
- 00:13:00 mlčí
- 00:13:10 p3s (tak), nyní pudeme v poloze na zádech pravou rukou ve vzpažení, druhá ruká
- 00:13:20 ■ zabírá, s tím rozdílem, [že] vždycky zvedneme rukú [a] jak <m> ... předtím než <za> zanoříme MALÍKOVOU HRANU do bazénu
- 00:13:30 <s> ■ <zavřeme se>, sevřeme pěst [a] (zase) otevřeme [a] zabereme, budeme to do pŭlky, tam vyměníme ruku (zase) →(jó)←? (takže) klasická
- 00:13:40 dobíhačka p4s ■ ruká, [když] je ve vzduchú ... (tak) těsně před zanořením MALÍKOVÝ HRANÝ v pěst ...
- 00:13:50 (tak) (zase) otevřu [a] záběr, (tak), připraví se první, v pŭlce vyměňujem ruku, →jedem←
- 00:14:00 p4s →můžem← dvojky p3s
- 00:14:10 p4s tak sevřem pěst [a] záběr p4s
- 00:14:20 (tak) →(támle)← kolega měl trošku problém, tu rukú musíte tou MALÍKOVOU HRANOU vložit do vody
- 00:14:30 vy ste tam tu ruku jen (tak) plácl [a] ta pěst tam ani nebyla vidět před tím →(jó)←? můžete se mírně pozastavit před tím záběrem s tou pěstí, (pak) otevřít ... [a] prudčejc zabrat, (ted')
- 00:14:40 pudeme podobné cvičení na druhou stranu, s tím rozdílem, [že] (zase) ve vzduchú roztáhnu prstý k sobě [a] záběr, (tak) připraví se jedničký
- 00:14:50 můžeme p5s dvojký, DYNAMIČTĚJŠÍ ten záběr, [(hm), já sem si všiml, že je to ...]
- 00:15:00 (ták) (zase) pozor na dojezd p3s kolena nevyčnívají z hladiný

16. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S2

- 00:00:00 p7s[koho? koho?]
- 00:00:10 [(takže) já vás zdravím děvčata] (smích) p4s
- 00:00:20 [já mám velkou skupinu ale]... já mám ... (tak) nashle děvčata]
- 00:00:30 [(takže) jsem ztratil děvčata] p6s
- 00:00:40 p5s [já mám tu velkou skupinu, mám tu velkou skupinu]
- 00:00:50 p4s tady dneská se <zam> ■ dneska se zaměřímé ná ■
- 00:01:00 chyby v technice znak, (takže) já vás poprosím, abyste dodržovali ■
- 00:01:10 tý ELIPSY ■ pudetě postupně samozřejmě na bloky ■ budeme <vplovat> po pravé straně ■ čáry
- 00:01:20 [a] zpátky <po> také zpátky po pravé ... z té strany druhé, (jo)? Chápeme? (takže) já vás poprosím, první skupina na bloky, poplaveme

00:01:30 →poplavemé← do půlky kraul, zde se zastavíme, otočíme se o tři sta šedesát na jednu stranu, o tři sta šedesát na druhou

00:01:40 doplaveme kraulem [a] zpátky to samé akorát prsa p5s (takže)

00:01:50 první na bloky, <ešť> eště tam je jeden blok p7s

00:02:00 připravít →[a]← hop p8s

00:02:10 připravít →[a]← hop p6s

00:02:20 p3s hop p6s

00:02:30 mlčí

00:02:40 mlčí

00:02:50 mlčí

00:03:00 mlčí

00:03:10 mlčí

00:03:20 p3s inu, →(ted'ká)←poplaveme kraul ■ k druhým fáborům, zde si

00:03:30 uděláme krásnou stojku, kde chvilku vydržíme, doplaveme ke stěně, zpátky plaveme do půlky pod hladinou a doplaveme prsa

00:03:40 (jo), dáváme si pozor, [at] se nesrazíme (jo), ať nesrazíme toho, kdo tam bude dělat tu stojku, eště se rozpočítáme, první, druhý, třetí p3s

00:03:50 p3s první, druhý, třetí, (jo) se rozpočítáme, →(takže)← →znova←, →znova←

00:04:00 (tak) první se připraví →[a]← hop p4s druhý se připraví, hop

00:04:10 p8s třetí hop

00:04:20 mlčí

00:04:30 mlčí

00:04:40 p3s nevadí, nevadí, nevadí, zkusils to, pod' p3s

00:04:50 mlčí

00:05:00 pod vodu do půlky [a] doplavat prsa p4s

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 p5s některé musím pochválit za krásnou stojku

00:05:40 někteří to trochu vázló, [ale] →(ted'ka)← v klidu vyplavání kraul, zpátky (zase) prsa (jo)? poslední, de první, hop

00:05:50 p3s druhý hop p5s

00:06:00 třetí hop p7s

00:06:10 mlčí

00:06:20 mlčí

00:06:30 mlčí

00:06:40 mlčí

00:06:50 **každej** si najdeme svojí **DESTIČKU p4s** já doufám, **že** to vyjde

00:07:00 **každej** svojí desku, vyšlo to, nevyšlo to **p6s**

00:07:10 **p4s** (smích)

00:07:20 **(tak)** →**pojedom**← →**(ted'ka**←) **znakové nohy (jo)? upozorňuju** ... držení desky **palcema** nahoru, prsty pod vodou **(jo)!**

00:07:30 **jedem znakové nohy** přes **celej** bazén, **(jo)?** snažíme se udržet hlavu **V PRODLOUŽENÍ TRUPU**, boky nahoru tlačíme **(jo)?** první, připravímé

00:07:40 →**a**← **hop p7s**

00:07:50 **pod', pod', pod'**, dostaň ty nohy tam, druhý **hop p5s**

00:08:00 **ty boky (jo) ty boky** zkus dostat nahoru, **boky, boky, boky, boky, boky**, zkus je tam dostat, to je **vono**

00:08:10 třetí, dobře se **rozjeli samí p7s**

00:08:20 mlčí

00:08:30 mlčí

00:08:40 **p5s né dobrý**, jen **kolegovi vzadu, kolegovi vzadu** dost kolena <vyč> **vyčnívaj**

00:08:50 nad hladinu →**(jó)**←? <zku> zkus je <nar> narovnat **a celý** ty nohy tam **projet** →**(jó)**←? ■ tentokrát to bude **s jednou rukou, s jednou rukou**

00:09:00 **ve vzpažení**, druhá **v připažení**, **znova** →**znakový**← **nohy**, →**(jó)**←? první ... připraví, **můžém hop**

00:09:10 **p3s v pŮlce se vymění** ... →**(jó)**←? samozřejmě **sem** zapomněl říct, **v pŮlce se vymění**

00:09:20 ještě počkejte **a** **druhý** mužou, **hop p7s**

00:09:30 **p4s** třetí **hop p3s**

00:09:40 **p9s bacha**

00:09:50 →**bacha, bacha, bacha**← **p6s** pojd', taky zkus ty boky **dostat**...→**vejš**←, **boky**

00:10:00 **boky**, zkus je **dostat**...→**vejš**← **p9s**

00:10:10 **odložíme si**→**desků**← →**(jó)**←? **odložíme si**→**desků**← **p6s**

00:10:20 **p5s (ták)**, **eště** jednou to zkusíme, akorát bez desky

00:10:30 →**(jó)**←? chápu, **že** to je <snamáhavý> na ty nohy, **ale** **(ted'ka)** →**(jó)**←? →**pojedom**← celý **znak**, **(teda) znak (jenom) (jenom)** →**znakový**← **nohy**, odraz, **rucé** propnout

00:10:40 **a** jedem →**(jó)**←? **(zase) (jenom)** nohy, připravit **hop p3s**

00:10:50 **pod', pod', pod'**, **trup** zkus ho **eště** protlačit, protlač ho

00:11:00 **druhý, hop p9s**

00:11:10 třetí mužou **p7s**

00:11:20 **p4s** **pod'** ... **ruce si tam dostaň p4s**

00:11:30 mlčí

00:11:40 kolega vzadu →(jů)←? ... zkus ... zkus to propnout →(jů)←? zkus tó samo ... ono ti to pude líp, než když máš takhle povolený ruce, (pak) tam ... (pak) padáš pod vodu, zkus to ... natáhnout ty ruce

00:11:50 v klidu vyplaveme na druhou stranu →(jů)←? prsa, kraul ... libovolně, první mužou **p6s**

00:12:00 druhý **p6s** třetí

00:12:10 mlčí

00:12:20 mlčí

00:12:30 **p5s** DESTIČKY ... **p4s**

00:12:40 →(jů)←? (zase)... **DESTIČKA** ve vzpažení, **DESTIČKU** vedem ve vzpažení, jedeme **CYKLUS** jednou rukou

00:12:50 ... dobíhání ve vzpažení →(jů)←? (takže) co nahoře ... udělám →**CYKLUS**← →(jů)←? udělám →**CYKLUS**←, vystřídám, jedu druhou a (zase)

00:13:00 vystřídám →(jů)←? (takže) první můžem, hop **p6s**

00:13:10 druhý, hop **p6s**

00:13:20 třetí, mužou, hop **p6s**

00:13:30 pojd' ... zkus to napnout, zkus napnout tu ruku, napnout, napnout, ponořit se ... <na> položit se na to **p4s**

00:13:40 mlčí

00:13:50 mlčí

00:14:00 dobrý, →(jů)←? (ted'), (ted') →(znová)←, akorát pojedeme jednou rukou (jenom) do půlky →(jů)←? jednou rukou do půlky, v půlce vystřídáme ruce

00:14:10 (takže) <vprvní> mužou, hop **p7s**

00:14:20 druhý hop, pod', pokrč tam... to (jo)? pila (hvizdy) pojd' tam pokrčit ..., pokrč to tam ... tu ruku, pokrč ji

00:14:30 **p6s** třetí hop **p3s**

00:14:40 pojd', pokrč ... (jo), pokrč, pokrč jí tam, <do> <to> pokrčit jí <za> záběru →(jů)←? **p3s**

00:14:50 mlčí

00:15:00 vodložíme si →(zas)← desků, pojedeme (zase) znak, tentokrát s →doběhem← ve vzpažení

17. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S3

00:00:00 mlčí

00:00:10 (tak) (jo), (tak) já si pro vás mám dneska připravit (teda) →kraulový← nohy, má to bejt (tak), že (vlastně) vy ještě neumíte ty →kraulový← nohy, zatím umíte jen prsa, to je jediný co do teď umíte prej, podle instrukcí

- 00:00:20 (*takže*) se na to vrhneme, začneme *na suchu* →á← první cvičení budě, že si lehne na břicho →ná← *na bloky* →á← budeme dělat ten pohyb
- 00:00:30 *těch* →*kraulovejch*← *nohou* a vždycky na koho se nedostane, (*tak*) ten může kontrolovat ty *vostatní*, to nevádí že [to je mokry (smích) si to *votři* ■]
- 00:00:40 hlavou *třeba, třeba* ... sem hlavou nebo to je jedno, ať to *vidim, hlavou, hlavou*... si *hlavou* do vody, (*tak*) můžeme asi teda, *dva dva* zbyly →(*já*) ←? (*tak*) můžeme začít
- 00:00:50 vlez tam! Abyste měli (*teda*) TEŽIŠTĚ ... a hlavní aby (*teda*) ten pohyb nohou vycházel z *tý kyčle* a končil až potom dole
- 00:01:00 u *hlezná (teda)* a TROŠIČKU krčíme u toho *ty kolena, ale* jenom TROŠIČKU v co nejmenším rozsahu se budeme snažit ..., *ty kolena*
- 00:01:10 víc se napni do zádu tady ... (*ták*) narovnej se, ... ještě někdo to dělá špatně?
- 00:01:20 Jardo nekrč tolik nohy! (smích) *dobrý*, <druh> <druhá> <druhej > zbytek **p4s**
- 00:01:30 **p8s** → (*ták*) ← *todle* by vám šlů
- 00:01:40 *koukám, že* jste *fakticky suproví* (smích) →*pudeme*← (*ted'*) ... si sedneme všichni na kraj bazénu →(*takle*)← mezi *bloky* si poseďte, → (*tak*)
- 00:01:50 (*ták*) ← a nejdřív →*pudeme*← v klidu, →*pudeme*← (*ten*) pohyb nohou *abyste*, hlavně ... *abyste* moc necákali, →(*ted'kom*)← ze začátku, aby to bylo všechno v klidu a snažte se, aby (*ten*) pohyb
- 00:02:00 vycházel (*teda*) z KYČELNÍHO KLOUBU hlavně **p4s** → (*ták*) ← **p3s (ted')**
- 00:02:10 změním *záběrový* plochy a napneme *vobě* špičky upně dopředu **p5s (ták)**, (*ted'*) to změnímé
- 00:02:20 (*zase*) uděláme FLEXI HLEZENÍHO KLOUBU, *abysme* tam udělali *takovýhle fajfky, (ták), (ted')* to (*zase*) povolte ty nohy
- 00:02:30 a co *nejrychlejc* to →*pude*←, vážně hodně cákejte →(*ted'kom*)←, chvílku, (*ták*) a (*zase*) v klidu, (*ted'*)
- 00:02:40 *uděláme* na *pravý* noze *uděláme* EXTENZI HLEZENÍHO KLOUBU a <na> na *druhý* FLEXI, na *levý* ... **p3s**
- 00:02:50 **p4s (ták) (ted')** to →*votočímé*←, →(*zas*)← *druhou* <s> *druhou* nohu
- 00:03:00 **p4s (ták) dobrý, (ted')** všichni můžete naskákat do vody a seřad'te se →(*takle*)← tady *každej* u *svýho* kraje
- 00:03:10 *vemte* si na to... *brejle*, nejste →*vosprchovaný*←? (*tak*) <se> doběhněte osprchovat rychle (smích) a (*pak*) si *vemte* i *brejle* do vody
- 00:03:20 ... rovnou **p9s**
- 00:03:30 mlčí
- 00:03:40 **p4s** klidně si tam ... naskákejte, ale hlavně v klidu, ať se někde nesrazíte a seřadíme se tady
- 00:03:50 na tom *krají* **p4s (tak)** ale makáme hoší! *Makáme!*
- 00:04:00 tam k tomu *krají* **p7s** *každej* si

00:04:10 běžte ke →svý← **DESTIČCE**, pokud byste ... neměli, (**tak**) vám ji tam dám
p7s

00:04:20 (**tak**) →(**jó**)← [a] jelikož →zatim← neumíte ty →kraulový← **nohy**, (**tak**)
→(**ted'kon**)← si dáme na rozplavání, **šest šířek prsou**

00:04:30 to [už] umíme všichni p8s

00:04:40 p9s (smích)

00:04:50 →(**jó**)← ... nepůjdu jinam, [nebo] (**pak**) třeba ... naproti [ale] jenom tady budu

00:05:00 p3s [(**takže**) mám *bejt* tady? (**No**) (**tak**) já budu tady]p4s

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 p5s →(**jó**)← počkáme na vostatní, →zatim← si vydejchejte

00:05:40 (**ted'**) si k tomu rozplavání, dáme ještě <men> menší orientaci ve vodě,
→(**takžé**)← vodrazíte se ... pod vodou, **pojedete ve splývání** [a]

00:05:50 v půlce uděláte vobrat o **tři sta šedesát**, (**takhle**) se tam otočíte krásně,
doplavete na konec [a] tam zastavíte, [co? ... normálně] (**třeba**) [už] <dop>
doplaveš **kraulem**

00:06:00 [n~~e~~ **prsama** <dopla>] to neumíte **kraulem** eště, (**tak**) co děláte? mě ~~blbnete~~,
→**jedem**← (smích)

00:06:10 pod'te, taky dva ... p8s

00:06:20 (**ták**) dáme ještě poslední cvik na rozplavání [a] to bude to samý, jenom pod
vodou [a] tam uděláte kotouľ popředu a doplavete (**zase**) →**prsamá**← až na kraj

00:06:30 [a] tam zastavíte, (**tak**) →demé←, ted'! Kotouľ! ... v půlce p6s

00:06:40 p5s (**jo**), (**tak**) (**ted'**) si udělejte vod sebe větší rozestupý (**tak**) (**nějak**)

00:06:50 →[a]← (**ted'**) se chytne za kraj bazénu [a] budeme *furt* →(**takle**)← ve
→SVISLÝ←, →SVISLÝ← ROVINĚ [a] budeme se pokoušet o ten
→kraulovej← pohyb nohou →(**takle**)← ve →SVISLÝ← POLOZE

00:07:00 jako *stojim* já p5s **jaký** to je? (smích)

00:07:10 [svisle, seš jako já ted'] →(**takle**)←, (**ták**) →(**takle**)← to chvílku vydržte, **jed'te**
v klidu

00:07:20 [a] (**ted'**) zrychlete **TROŠIČKU**, (**ták**) [a] (**zase**) v klidu, (**tak**) **dobrý** uvolněte se,
(**ted'**) si *vemte* všichni **žížaly**

00:07:30 to jsou **tý dlouhý**, ...[tobě spadla, podám ...,] <(ted') se>, budete se

00:07:40 (**zase**) držte za kraj bazénu, **žížalu** si dáte někde sem do pasu [a] budete dělat to
samý, ty →kraulový← **nohy**, [ale] [už] ve →VODOROVNÝ← POLOZE,
(**takže**) budete ležet [a] (**zase**) ty →kraulový← **nohy**, stačí ... v klidu, [když] pak
jako támle ... **jako** ...

00:07:50 **větrák** se na **něj** podívejte, ten to dělá správně (smích)

00:08:00 (**ták**) (**zase**) v klidu jed'te [a] (**ted'**) přidáme p3s [a] (**zase**) v klidu

00:08:10 p3s [a] dobrý, vidim, [že] [už] vám to de, (**tak**) (**zase**) zahod'te žížaly →(**ted'kon**)←
[a] vemte si velký DESTIČKY

00:08:20 p4s já si ji taky vezmu, [ať] vám to ukážu p3s (**ták**)

00:08:30 (**ted'**) budeme držet **DESTIČKU**, →(**takle**)← za horní vokraj od sebe, všichni abyste to viděli

00:08:40 (**ták**), vodrazíte se [a] pojedete →kraulový← nohy [až] tam [a] hlavní co je, (**tak**) abyste dýchali mezi ..., dopředu ne do stran, musíte dejchat dopředu, [když] se

00:08:50 budete chtít nadechnout, (**ták**) asi můžeme, všichni chápou? (**tak**) jdem na to, (**ted'**) p3s

00:09:00 p8s (**ták**), (**ted'**) si dáme to samý, jen

00:09:10 s tím rozdílem, [že] do poloviny pojedete na sto procent ať to cáká všude [a] (**pak**) [už] v klidu potichu, [aby] nebylo slyšet <vů> [aby] nebylo slyšet vůbec ... necákala ta voda vod poloviny, (**tak**) dem

00:09:20 mlčí

00:09:30 p3s (**ták**) dobrý, →(**ted'**)← si →(**ted'**)← si tu **DESTIČKU** chytíme, →(**takle**)← za ten spodní okraj, palce zaklenemé

00:09:40 →(**takle**)← pod tu **DESTIČKU**, [ať] to vidíte [a] pojedeme úplně to samý na druhou stranu, (**zase**) v klidu [a] hlavně se soustřed'te na tu techniku těch →kraulovejch← <noh> nohou musí to vycházet

00:09:50 pořád z toho KYČELNÍHO KLOUBU, (**tak**) dem p7s

00:10:00 mlčí

00:10:10 (**ták**) dobrý, půjdeme (**zase**) to samý jenom s tím, [že] →(**ted'kon**)← půjdeme do půlky na sto procent (**zase**) [aby] to cákalo →á← zbytek abyste nebyli vůbec slyšet

00:10:20 ste připravený? (**tak**) jdem! p7s

00:10:30 p6s (**ták**), →(**ted'kon**)← všichni buďte na místě, tam kde →sté←

00:10:40 [a] pořád si držte **DESTIČKU**, [ale] uděláme si →(**ted'kon**)← ... zkusíme si každej pět výdechů nosem i pusou zároveň, na místě,

00:10:50 (**tak**) pod'te [a] celou hlavu ponořit p7s

00:11:00 p7s (**ták**) dobrý

00:11:10 [a] →(**ted'**)← si chytíte zase **DESTIČKU** →(**takle**)← jako před tím [a] dáte si celou tu rovinku v klidu, [ale] budete vydechovat <nos> nosem i pusou zároveň [a] s tím

00:11:20 [že] (**zase**) se budete nadechovat nahoru dopředu, ne do strany, (**ták**) →jedem← p6s

00:11:30 mlčí

00:11:40 (**tak**) →(**jó**)←, (**ted'**) ... dáme si na druhou stranu (**zase**) to samý, (**zase**) do půlky na sto procent [a] vod půlky v klidu, [ať] to není slyšet

- 00:11:50 [a] (zase) vydechujte <nosou> nosem i pusou zároveň p5s
- 00:12:00 p4s (tak) →(jó)← (ted') si zkusímě ty →kraulový← nohy na boku, (takže) vemte si velkou →DESTIČKŮ←
- 00:12:10 tu chytíme →(takle)←, za to KOLEČKO ... to bude tím bokem, hlavně abyste koukali bokem na mě [a] do druhý ruky, [která] bude podél těla, ... (tak) si chytneť piškot, ten máte
- 00:12:20 všichni za sebou, všichni [aby] byly (teda) bokem na mě →[a]← ty <krau> →[a]← ty <rrruků> si <polo> (teda) hlavu tu si položíte
- 00:12:30 na rameně, furt ji budete mít nad vodou, budete se nadechovat →[a]← co bych vám k tomu ještě <ře> ... stačí, [když] pojedeme v klidu
- 00:12:40 [a] celou šířku budete koukat na mě [a] dechat, (tak) můžem p6s
- 00:12:50 p9s (ták) to bylo dobrý
- 00:13:00 (ted') pudeme to samý, na druhou stranu, abyste koukali (zase) na mě, [takže] pudete na druhou stranu (vlastně), (ták) →jedem←
- 00:13:10 mlčí
- 00:13:20 pořád →kraulový← nohy p4s (ták) dobrý, (ted') piškoty zahod'te do strany
- 00:13:30 →[a]← všichni si chytíme tu desku velkou, →(takle)← proti sobě →[a]← abyste si udělali odpor [a] →pojedete ← →(ted'kon)← do půlky →pojedete←
- 00:13:40 →(takle)← s odporem [a] za půlkou si tu DESTIČKU můžete votočit [a] už to dojedete v klidu, [ale] do tý půlky můžeme jet naplno, [už] sme zahřatý, (tak) pojedeme na sto procent s tím odporem tý DESTIČKY, (ták) deme
- 00:13:50 mlčí
- 00:14:00 p4s (ták) dobrý, (ted') si to dáme na druhou stranu s tím, →[že]← →pojedete← nejdřív v klidu, v půlce si to →votočíte← [a] →pojedete←
- 00:14:10 s odporem na sto procent, do půlky v klidu, vod půlky na sto procent, to samý [a] (zase) dejchejte dopředu
- 00:14:20 mlčí
- 00:14:30 (tak) →(jó)←, todle [už] by vám krásně šlo, (tak) →(ted'kon)← pudeme všichni ven..... [a] najdeme si svoje ploutve, každou svoji velikost p3s
- 00:14:40 p4s támhle sou dvě krabice, (tak) si najdete každěj svoji velikost, [aby] vám to sedlo [a]
- 00:14:50 [až] budete mít svoji velikost, (tak) se vraťte zase do vody v klidu p7s
- 00:15:00 mlčí

18. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S4

- 00:00:00 p7s [počkej, my máme to ... jo →(taklé)←]
- 00:00:10 [jdeš na to větší p4s počkej, (tak) jo]

00:00:20 *(tak)* začnem hned na **suchu** cvičení, [jo] je nás přesně šest, *(tak)* výborný, *(takže)* si udělejte dvojice, [je to *(tak)*], jo udělejte si dvojice]

00:00:30 →á← začneme, jeden z dvojice se předkloní, vzpaží á druhý mu povede **kraulové paže**

00:00:40 **p4s** no, stoupni si *(takhle)*, před ní si stoupneme á povedeme jí ty paže

00:00:50 [jo], na každou ruku osm krát **p4s**

00:01:00 **p4s** klidně tam dotáhněte ten záběr uplně áž dozádu, ještě ...

00:01:10 klidně se tam i zastavte **p8s**

00:01:20 tady taky, dotáhni ten záběr á dozádu, nó →eště←, →eště←, →eště←, →*(takle)*← dotáhni ...

00:01:30 *(tak)*, když budeme mít, *(tak)* se vystřídáme **p5s**

00:01:40 **p4s** tady *(taky)* klidně dotáhni Evo dotáhni ten záběr, *(zase)* dozádu, jó, jó, jó

00:01:50 **p6s** *(zase)* *(taky)* ten ... dotáhnout ten záběr úplně

00:02:00 jó, jó, jó **p6s**

00:02:10 *(tak)* ... **p3s** *(tak)* dobrý, *(ták)* budeme moc do vodý á bude

00:02:20 bude nás čekat **padesátka**, tam **prsa**, nazpátek **kraul p7s**

00:02:30 mlčí

00:02:40 mlčí

00:02:50 **p7s** *(tak)* klidně můžete i na druhou **dráhu**, máme dvě dokonce ■

00:03:00 (smích) **p6s**

00:03:10 mlčí

00:03:20 mlčí

00:03:30 mlčí

00:03:40 mlčí

00:03:50 mlčí

00:04:00 mlčí

00:04:10 na každý **dráze** budeme po třech →á← *(zase)* nás *(ted')* čeká **padesátka**
tam **znak**, nazpátek **kraul**

00:04:20 *(tak)* →můžem← →můžem← **p3s**

00:04:30 mlčí

00:04:40 mlčí

00:04:50 mlčí

00:05:00 mlčí

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 vezmeme si malou desku →u← poplaveme na druhou stranu, ruce ve vzpažení a **kraulové nohy**, hlava nad hladinou

00:05:40 **p3s (tak)** →můžem←, **první, hop p4s**

00:05:50 **druzí, hop p6s třetí, hop**

00:06:00 mlčí

00:06:10 mlčí

00:06:20 mlčí

00:06:30 mlčí

00:06:40 nazpátek **kraulové nohy** na boku, jedna ruka ve v zapažení, druhá v připažení a v polovině se (**takhle**) otočíme a doplaveme

00:06:50 (**tak**) **první, hop p4s druží, hop p3s třetí, hop**

00:07:00 mlčí

00:07:10 mlčí

00:07:20 mlčí

00:07:30 mlčí

00:07:40 mlčí

00:07:50 pro změnu (**ted'**) **pudem (zase) kraulové nohy** a ruce ve v zapažení bez **DESTIČKY**, normálně hlava pod vodou →u← nádech nahoru

00:08:00 (**tak**), **první, hop p5s druží, hop, třetí, hop**

00:08:10 mlčí

00:08:20 mlčí

00:08:30 mlčí

00:08:40 mlčí

00:08:50 mlčí

00:09:00 (**tak**) nazpátek **půjdeme kraul**, jedna ruka v připažení a druhou provádíme **kraulový záběr** s tím, že při nádechu se otáčíme

00:09:10 do boku a dokončujeme ... →u← v **půlce** vyměníme paže **p3s (tak)**

00:09:20 **první, hop p4s druží hop**

00:09:30 →u← **třetí hop p7s**

00:09:40 mlčí

00:09:50 mlčí

00:10:00 mlčí

00:10:10 mlčí

00:10:20 mlčí

00:10:30 (**tak**) vydýchejte, pět **hlubokech** výdechů do vody **p5s**

00:10:40 mlčí

00:10:50 **p3s** vezmeme si *piškoty* **p3s** →a← *pojede* **padesátku**

00:11:00 *kraulové paže* **p3s (tak) první, hop**, <pades>, prosim, normálně <me> mezi

00:11:10 nohy <no> **p3s (tak)** →můžem←, první, hop **p4s**

00:11:20 druzí hop **p4s** třetí hop **p3s**

00:11:30 mlčí

00:11:40 mlčí

00:11:50 mlčí

00:12:00 mlčí

00:12:10 **p6s (tak)**, vydechnětě a (*ted'*) →*pojede*←

00:12:20 na druhou stranu *kraul*, s tím že po dokončení záběrů ... ■ palec vede až do podpaží a

00:12:30 dokončíme záběr ... **p5s (tak) můžeme, první**

00:12:40 hop, →druhý←, hop, **p5s**

00:12:50 třetí, hop **p8s**

00:13:00 mlčí

00:13:10 mlčí

00:13:20 super, jde vám to krásně, **(tak)** nazpátek *půjdeme (zase) kraul* →a← po dokončení záběru a přenosu pažě se dotkneme

00:13:30 souhlasného boku a dokončíme přenos **p3s (takže) první, hop** **p4s**

00:13:40 →druhý←, hop, **p3s** třetí, hop

00:13:50 mlčí

00:14:00 mlčí

00:14:10 mlčí

00:14:20 **p5s** nazpátek *zasě* pětadvacet metrů *kraul*

00:14:30 po dokončení záběru a přenosu se dotkneme podpaží a palcem a dokončíme přenos

00:14:50 **(tak)** vydechněte ještě chvíli, *vyklepte* rucě **p4s** ■ →můžem←

00:14:50 první, hop **p3s** →druhý←, hop **p3s**

00:15:00 třetí, hop **p7s**

19. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S5

00:00:00 **(takže)** udělejte si dvojicě, jak víte, **(tak)** budeme dneska dělat delfínové vlnění, delfínové vlnění, které je

00:00:10 nezbytné pro *motýlka*, začneme tady na *suchu*, půjdete ... jeden ze dvojice bude cvičit, druhý ho bude opravovat, (*takže*) ruce do vzpažení

00:00:20 deme do výponu, <vysaze> *vysadit pánev*,

00:00:30 <hla> hlava mírně předkloněná [a] zpátky, →(*ted'ka*)← druhý cvičí

00:00:40 nohy k sobě, výpon, *vysadit pánev*, hlava předkloněná mírně

00:00:50 ně zakloněná **p4s** ■ uděláme každý dvakrát ... [a] (*pak*) se <puj> půjdeme osprchovat

00:01:00 **p9s** do výponu,

00:01:10 *vysadit pánev*, dobrý p5s

00:01:20 do výponů, mírně vysadit, (*tak*) dobrý, můžete se jít osprchovat

00:01:30 sejďeme se tady **p6s**

00:01:40 mlčí

00:01:50 mlčí

00:02:00 počkáme, [až] budeme všichni **p7s**

00:02:10 ještě nám někdo chybí? **p8s**

00:02:20 →(*ted'ka*)← půjdeme na rozplavání *sto pětadvacítku*

00:02:30 *padesátka kraul*, padesát metrů libovolně na zádech [a] *dvacetpětka splývavá prsa*, je to na vás jak si to rozložíte [a] skončíme

00:02:40 *po pěti bazénech* na druhé straně, můžeme na *bloky p5s*

00:02:50 **p4s** [a] po ELIPSÁCH →(*jó*)←? *hop*.

00:03:00 mlčí

00:03:10 mlčí

00:03:20 mlčí

00:03:30 mlčí

00:03:40 mlčí

00:03:50 mlčí

00:04:00 mlčí

00:04:10 mlčí

00:04:20 mlčí

00:04:30 mlčí

00:04:50 mlčí

00:05:00 mlčí

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 **p8s padesátku**

00:05:40 jakkoliv na zádech, **padesát kraul** [a] **dvacet pět prsa p7s**

00:05:50 **padesát metrů kraul, padesátku** jakkoliv na zádech, **dvacítka prsa p4s**

00:06:00 **p8s** máš dopláváno?

00:06:10 můžete se →(ted'ka)← vydechat do vody **p6s**

00:06:20 **p8s** vydýchejte se do vody

00:06:30 (pak) vám řeknu co bude dál, Tomáši vydechat do vody **p4s**

00:06:40 **p9s** sme všichni vydýchání? (ták) (ted'ka) pudemé delfínové skoky, rozdělte se na první, druhý

00:06:50 od Tomáše **p3s** (tak) první tři se postaví trošku dopředěje

00:07:00 pudeme delfínové skoky (jó)? (takže) do podřepu, paže do vzpažení →[a]←

00:07:10 výponem výskok [a] <pr> [a] protínáme hladinu v pořadí pažě, hlava, trup →[a]← DOLNÍ KONČETINY, pudete to celkem třikrát

00:07:20 [a] (potom) do konce doplavte **kraul**, tam vám řeknu (zase), co budeme dělat dál, (tak) →můžem←, až→voní← až→voní← **udělej** ty tři skoky

00:07:30 tak vy dete po nich →(jó)←? **p9s**

00:07:40 mlčí

00:07:50 mlčí

00:08:00 mlčí

00:08:10 **p4s** (ták) →(ted'ka)← pudemé →delfínový← vlnění na hladině, s tim, [že] vždycky pudetě třikrát záběr delfínovým vlněním

00:08:20 záběr <delfí> delfínovým vlněním →[a]← (pak) pudetě jedny splývavý prsa, až do zastavení [a] (pak) (zase) rozjedete třikrát záběr

00:08:30 delfínovým vlněním (jó)? na druhou stranu, první →můžem← **p5s**

00:08:40 druzí **p7s**

00:08:50 mlčí

00:09:00 mlčí

00:09:10 **p7s** když (tak), když (tak) se snažte dělat tó

00:09:20 vlnění FREKVENČNĚ [a] ty prsa naopak do splývání klidně [až] do tý doby než se zastavíte [a] (pak) (zase) poplavu FREKVENČNĚ to delfínový vlnění

00:09:30 (tak) →(ted'ka)← pudeme →(znova)← co sme šli tyhlety →delfínový← skoky eště jednou na druhou stranu trí →delfínový← skoky [a] doplavu kraula na druhou stranu →(jó)←?

00:09:40 mlčí

00:09:50 mlčí

00:10:00 mlčí

00:10:10 →(ted'ka)← si můžete vydýchat do vody, pět výdechů do vody p4s

00:10:20 p6s Tomáši, vydýchání, do vody

00:10:30 p5s Tomáši p4s

00:10:40 (tak) →(ted'ka)← pudemé →DELFINOVÝ← VLNĚNÍ na boku, to bude TROŠÍČKU

náročnější na koordinaci, začnete na pravém boku,

00:10:50 jedna paže ve vzpažení, druhá v připažení [a] pokud ... pokusíte se o delfínové vlnění na boku (ššš) ■ v púlce bazénu

00:11:00 vyměnit →(jó)←? na druhý bok ... p6s →můžem← první

00:11:10 p9s →druhý←

00:11:20 mlčí

00:11:30 mlčí

00:11:40 (tak), Marek to šel poměrně dobře, Tomáš, Tomáš (vlastně) nezapojoval

00:11:50 vůbec tu jednu paží [a] nohamá si šel <nesoum> nesouměrně →(jó)←? Snaž se to líp KOORDINOVAT ten pohyb, [aby] to bylo současně, ty si

00:12:00 šel každou nohou jinak [a] <ru> tu ruku si vůbec nezapojoval, (tak) (zase) vydýchání můžemé do vody

00:12:10 p9s DESTIČKU

00:12:20 p4s [má] p4s (ták)

00:12:30 →(ted'ka)← půjdeme →delfínový← vlnění s DESTIČKOU, pudete normálně v poloze na bříšé, delší <de> <de> budete

00:12:40 mít ruce ve vzpažení [a] DESTIČKU uchopíte ... to je na vás, je to libovolný

00:12:50 každej si může <vy> zvolit jak bude chtít, jak uchopí tu DESTIČKŮ →(jó)←? [a] pudeme to

00:13:00 (vlastně) bez dýchání, (takže) kam dojedete na hladině →[a]← [až] (jako) nebudete moct, (tak) se nadechnete [a] pudete splývavý

00:13:10 prsá, (jenom) (vlastně) záběr nohama →[a]← ruce budou <v> <p> normálně ve vzpažení s DESTIČKOU v ruce →(jó)←? rukou ...

00:13:20 (tak) můžeme první p8s

00:13:30 →druhý← p8s

00:13:40 mlčí

00:13:50 p7s odložíme DESTIČKÝ

00:14:00 mlčí

00:14:10 <klad>, kladla vám ta DESTIČKA velkej odpor ? komu jo? p3s

- 00:14:20 to bylo trošku náročnější, →(ted'ka)← *pudemé, eště* něco možná taky trošku složitějšíh^ó
- 00:14:30 budete *kraulové paže* a do toho záběr nohama →*delfínový*← *vlnění*, kdo z vás byl minulý týden, (tak) už si to
- 00:14:40 měl možnost vyzkoušet (takže) <vodlož>, vodložte ty **DESTIČKY**, i pan Vlk (smích) eště
- 00:14:50 vás nechám chvílku odpočinout a soustřed'te se na to, aby byl správně **vedenej** ten pohyb *pažema* <do> <k> *kraulu* a nohý šly →*delfínový*← *vlnění (jo)?*
- 00:15:00 **když** nebudete moct, (tak) normálně, *je je* to teda bez *dejchání*, dojdete zhruba do *tý pŭlky* kam budete moct a (*pak*) *pojedete zase prsa splývavý*

20. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S6

- 00:00:00 kolik nás je? Devět, (takže) ■ pět, pojd'te pět ke mně
- 00:00:10 dva *čtyry, ještě* tři, pojd'te *ještě* dva
- 00:00:20 [*ještě* jednoho, vem toho, pod' ke mně *ještě*]
- 00:00:30 [■ →*kraulový*← *paže*, souhra →**a**← *dejchání p3s* ■ ... ruce, paže
- 00:00:40 *dejchání* a souhra **p7s**
- 00:00:50 ■ jdeme se rozplavat, jsme (*jenom*) *čtyry*, pět?
- 00:01:00 ■ já jsem počítal tak s osmi, *můžem?* (tak) se vysprchujte (*ještě*) no
- 00:01:10 (tak) rychle **ale** **p7s**
- 00:01:20 ■ **p7s**
- 00:01:30 mlčí
- 00:01:40 **p3s** rozplaveme se normálně *ná dylku* bazénu
- 00:01:50 →*na dylku*← **p5s** rozplaveme se normálně na →*na dylku*←
- 00:02:00 *pojd'te mezi bloký, p7s pojd'te mezi bloký*, dáme si
- 00:02:10 si rozplavání normálně →*na dylku*← bazénu **p3s** zhruba *čtyry* minuty, než kolega udělá přípravu na suchú, (takže) takových míň ...
- 00:02:20 (takže) (tak) *pět bazénů dáme* a skončíme na *druhý* straně **p3s**
- 00:02:30 pojd' ještě na konec, *no, no* a *jdem* **p5s**
- 00:02:40 mlčí
- 00:02:50 mlčí
- 00:03:00 mlčí
- 00:03:10 mlčí
- 00:03:20 mlčí

00:03:30 mlčí

00:03:40 mlčí

00:03:50 **p7s** (smích)

00:04:00 **(tak)** **(ted')** uděláme dvojký nebo respektivě jednu dvojici a jednu trojici a zopakujeme si na mělčině ... **(jenóm)** **(vlastně)**

00:04:10 techniku **kraulových paží (jako)** jsme dělali na suchu minulý týden, **(takže)** ... **p3s (takže)**

00:04:20 stojíme naproti sobě, držíme si paže →a← IMITUJEME **(vlastně)** ten pohyb toho **kraulového záběru**, přenosu a vy si to dejte ... nebo tady ve trojici, tady ve dvojnici no ...

00:04:30 tam se prostřídáte **p7s** ■ minulý

00:04:40 týden jak jsme dělali na suchu ... **(vlastně)** <ten> tu MODELOVOU TECHNIKU záběrovou, **(tak)** ve vodě ... **(takhle)** ve dvojici ... ty **(vlastně)** mu držíš ty ruce →a← tou

00:04:50 rukou mu ukazuješ jak by ten záběr nebo celkově ten pohyb tou paží měl vypadat, dáme na každou ruku čtyry krát

00:05:00 **p3s** [já bych šel s tebou, ale nemůžu do vody s →tim← →tim← (smích)]

00:05:10 **p3s (zase) (pak)** když plaveme, tak soustředit se na ten **vysoký loket**, když vytahujeme z vody ... ten záběr do natažené ruky ...

00:05:20 aby ruce nebyly pokrčené nebo ... přenos a záběr probíhá až do oblastí **(vlastně)** boku do oblasti **kyčlí**

00:05:30 aby nekončil někde na úrovni břicha **p3s (tak)** prostřídáme dvojice

00:05:40 mlčí

00:05:50 **p8s** ty už si doplaval, **(tak)** se ...

00:06:00 **(tak)** se rozdělíme, když **(tak)** můžeš na jedno stanoviště ... *pudem* dva a tři, *budem* plavat **(zase)** **šířky** naproti sobě klasicky, pojd'te

00:06:10 tři tam, dva budou tady **p8s**

00:06:20 **(tak)**, na začátek *pudem* klasický splývání, **(takže)** **vodraz yod** **zdí** do SPLÝVAVÉ POLOHY a snažíme se **vysplývat** co nejdál, nejlépe až na druhou stranu, **začneme** ...

00:06:30 **začneme** *tajta* strana **p3s** jo, se připravte, splývání! **(ták)**

00:06:40 **pod'te**, pod vodou, nejlépe až na druhou stranu **dosplývat p5s**

00:06:50 **pod'** a volně *doplavem* **p3s** to je druhá skupina ...

00:07:00 mlčí

00:07:10 **pod'**, *zopakujem (ještě)* jednou **p8s**

00:07:20 **p7s** **pod'** a naposled druhá skupina

00:07:30 **p7s** (smích)

00:07:40 ... to trošku změníme, začneme (zase) ve SPLÝVAVÉ POLOZE na bříchě a zhruba ve prostřed bazénů mezi druhou, třetí čarou se přetočíme

00:07:50 na záda a doplaveme kroulovými nohy na zádech, chápem? (tak) podte

00:08:00 mlčí

00:08:10 p3s (ták) podte druhá skupina p5s

00:08:20 p8s pod (ještě) jednou pudem

00:08:30 mlčí

00:08:40 p3s dobře a naposléd p6s

00:08:50 p7s (ták), (ted') uděláme defakto to samý akorát to votočíme

00:09:00 začneme splývat na zádech a zhruba (zase) ve prostřed toho bazénu se přetočíme <na> na břicho →a← dojedeme (zase) kroulovými nohy do konce

00:09:10 (tak) podte p9s

00:09:20 p5s snažíme se splývat pod vodou, abysme nejeli po hladině, ale vysplývat pod vodou, přetočit se

00:09:30 a dojet potom na břicho kroulovými nohy, podte p6s (ták)

00:09:40 p9s (ted') to změníme (ještě) jednou

00:09:50 dámé (vlastně) splývání na boku jako jsme dělali minulý týden, jedna ruka budé ve vzpažení, druhá v upažení →a←

00:10:00 (vlastně) vysplývámé →a← dojedeme na konec kroulovými nohy p3s chápem?

00:10:10 (tak) hej (jak) jsme to dělali, jedna ruka je v upažení, druhá

00:10:20 ve vzpažení a jedem (vlastně) na boku kroulovými nohy p3s (tak) podte

00:10:30 mlčí

00:10:40 chvilku vysplývámé →a← (pak) (pak) dokopem ... podte druhý

00:10:50 mlčí

00:11:00 (ták), dobře, půjdeme ještě jednou na druhou stranu, (jenom) vyměníme strany p5s

00:11:10 p4s a dýchámé celou ... ■ sem zapomněl ... obličej máme celou dobu ven ... nedýcháme do vody, to budem dělat potom

00:11:20 podte (ještě) jednou p6s (ták)

00:11:30 p5s (ted') si vemem DESTIČKÝ, velký p3s

00:11:40 p3s jo p4s ■

00:11:50 chytne (takle) na šíř, budeme držet a pojedeme klasicky jenom na druhou stranu kroulové nohy, s hlavou nad vodou

00:12:00 (takže) nedýcháme do vody, hlava je pořád nad vodou, podte první p5s hlavu nad vodou

00:12:10 pořád, (ták) p5s to je druhá skupina

00:12:20 mlčí

- 00:12:30 (ták), dáme ještě jednou to samý p5s
- 00:12:40 nad vodou, nad vodou hlava, (ted') druhá skupina, hlavu, hlavu nad vodou pořad, nevydecháváme do vody
- 00:12:50 p4s celou dobu ... (ted') dáme do vody ... pod'
- 00:13:00 (ted') děláme todle, přesně, to samý, ale budeme dýchat do vody a snažíme se bez nádechu celou šířku, nadechneme sé a celou dobu pod vodou hlavu, (tak) pod'te
- 00:13:10 p9s pod' druhá skupina
- 00:13:20 mlčí
- 00:13:30 dobře, eště jednou to samý dáme p8s
- 00:13:40 p3s pod', druhá skupina p6s
- 00:13:50 p5s (ták), necháme si velkou DESTIČKŮ a přejdeme už na pažé, (takže)
- 00:14:00 pojedeme (zase) takle, budeme držet DESTIČKŮ a pojedeme klasicky kraulové nohy a do toho přidáme nejdřív (jenom) levou paži, pojedemé kraulový záběr
- 00:14:10 stále (jenom) levá paže, jedna šířka, pak vyměníme, chápem? Všichni? (tak) pod'te
- 00:14:20 p6s (ták) a dýcháme do vody pořad
- 00:14:30 ■ snažíme se na jeden nádech, (tak) pod'te, druhá skupina p6s
- 00:14:40 (ták), tu DESTIČKU držíme jenom z boku, (jo)? (ted') (ještě) jednou to samý
- 00:14:50 levá ruka ... p8s
- 00:15:00 pod', druhá skupina p7s

21. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S7

- 00:00:00 p7s vente si každej pás
- 00:00:10 p8s (tak), dejte si to (takhle) pod tělo
- 00:00:20 chytněte se okraje, natáhněte se ... pod tělo si ho (takhle) dej, na ... chytni se okraje, natáhni se, polož se
- 00:00:30 a začneme kopat →kraulový← nohy, nohy →kraulový← ... p4s
- 00:00:40 p6s (ták), (ted') se trošku položte do →SPLÝVAVÝ← POLOHY, (takže) hlavu pod vodu
- 00:00:50 a můžete se nadechovat během toho ... [prosim?]
- 00:01:00 [do boku] ps7
- 00:01:10 mlčí
- 00:01:20 p6s (ták) dobrý, dem na →PLAVECKÝ← ODRAZY, [dejte mi tó]
- 00:01:30 p7s (ták) a odrazíme sé ve →SPLÝVAVÝ← POLOZE

00:01:40 co nejdál to *pude* [a] (*pak*) doplaveme konec *kraulem*, tam [a] zpátky na břicho **p3s**

00:01:50 *můžete* **p7s**

00:02:00 **p6s** *eště* zpátky

00:02:10 mlčí

00:02:20 (*ták*) (*ted'ka*) se →(*znova*)← odrazíme na břicho [a] v *půlce* uděláme *kotoul* vpřed [a] doplaveme *kraulem*, *můžete*

00:02:30 mlčí

00:02:40 (*tak*) [a] zpátky **p6s**

00:02:50 mlčí

00:03:00 (*ták*) udělejte šest *jich* výdechů do vody **p7s**

00:03:10 mlčí

00:03:20 (*ták*) (*ted'*) si dáme →(*znova*)← →**PLAVECKÝ**← ODRAZY <n> na břicho [a] uděláme dva *kotouly vpřed ve* prostřed, (*tak*) *můžeme hop*

00:03:30 [jo] **p7s**

00:03:40 mlčí

00:03:50 (*ták*) zpátky, *hop* **p8s**

00:04:00 mlčí

00:04:10 ... si *vemte* *každěj* malou **DESTIČKŮ** **p8s**

00:04:20 (*ták*) [a] →(*znova*)← se odrazíme <ten> akorát s **DESTIČKOU** vepředu [a] doplaveme *kraulem*, *můžeme*, [*kraul* na břicho]

00:04:30 [ano, ve splývání] **p6s**

00:04:40 **p8s** (*ták*) (*ještě*) jednou zpátky

00:04:50 mlčí

00:05:00 **p5s** (*ták*) (*ted'*) to uděláme (*ještě*) jednou [a] v *půlce* se snažte o *chybný* provedení

00:05:10 *kraulových nohou*, (*takže*) *nějaký* *takovýto* kolo [aby] <ko> ... ■ *ohejbat* se v koleni [a] *todletó* ... (*tak*) *můžeme hop*

00:05:20 ... *chybný* provedení ■ *kraulových nohou* **p7s**

00:05:30 **p8s** (*ták*) (*ještě*) jednou zpátky

00:05:40 mlčí

00:05:50 (*ted'*) si dejte čtyři výdechy do vody

00:06:00 mlčí

00:06:10 **p7s** (*ták*) [a] (*ted'*) si dáme *dvě šířky znaku*

00:06:20 na vyplavání trošku [a] *abysme* →*odpočili*← nohy ... (*takže*) *znak (jo)? (tak)* *můžem*, *hop* **p4s**

00:06:30 mlčí

00:06:40 mlčí

00:06:50 mlčí

00:07:00 dejte si čtyři výdechy do vody **p6s**

00:07:10 mlčí

00:07:20 *(ted')* si *veďte* ■ velkou **DESTIČKU** [velkou] **p3s** *(tak)* [a] plaveme
→*kraulový*← *nohy*

00:07:30 *(takže)* **lehkej** odraz [a] →*kraulový*← *nohy, dvě šířky (zase), hop*

00:07:40 mlčí

00:07:50 mlčí

00:08:00 **p5s** *(ták)*, →*(ted')*← →*(ted')*← plaveme →*(znova)*← s velkou
DESTIČKOU, [ale] dáme si jí

00:08:10 na odpor, *(takže)* si jí dáme *(takhle)* [a] ponoříme jí do vody, přesně, s velkou
... chceš Magdi malou?

00:08:20 **p3s** *(tak)* *můžeme, hop* **p6s**

00:08:30 mlčí

00:08:40 mlčí

00:08:50 mlčí

00:09:00 *(ták)*, *(ted')* se položíme na záda, dáme **DESTIČKU** *(takhle)* [a] poplaveme
→*znakový*← *nohy, můžeme hop*

00:09:10 [s **DESTIČKOU**] **p6s**

00:09:20 mlčí

00:09:30 mlčí

00:09:40 **p9s** [*(tak)*, já vim]

00:09:50 *(takže)* čtyři výdechy do vody **p8s**

00:10:00 mlčí

00:10:10 *(ták)*, poplaveme *dvě šířky prsa*, nemusíte **POHYBOVÝ CYKLUS POD
HLADINOU**, pokud nechcete, *(tak)* *můžeme* **p3s**

00:10:20 mlčí

00:10:30 mlčí

00:10:40 **p9s** *(tak)*, poplaveme →*kraulový*← *nohy* na boku

00:10:50 *(takže)* si *veďte* jednu velkou **DESTIČKU**, kterou budete držet tady [a]
malou **DESTIČKU** u boku v připažení

00:11:00 **p6s** *(ták)* [a] plaveme, *můžeme hop*

00:11:10 **p4s** [*tos* mohla, to bylo jedno] **p3s**

00:11:20 [a] otočte směr na druhou stranu **p6s**

00:11:30 mlčí

00:11:40 mlčí

00:11:50 **(tá**k) dejte si čtyři výdechy do vody, [čtyři] **p6s**

00:12:00 **p3s** měnili jste strany **nebo** ne? **(tak)** si je dáme **(ještě)** jednou →**a**←druhou ... na druhou stranu

00:12:10 **p3s** eště jednou **ale** druhou <str> na druhou stranu, na druhý bok, **(tak)** **můžeme**, **hop**.

00:12:20 mlčí

00:12:30 mlčí

00:12:40 **p6s** **(zase)** čtyři výdechy do vody

00:12:50 mlčí

00:13:00 dáme čtyři výdechy do vody **p8s**

00:13:10 mlčí

00:13:20 **p3s** **(tá**k) **(ted'ka)** *poplavem* na boku bez **DESTIČKY**, *do p^ulky*, *v p^ulce* uděláme jeden *kraulový záběr* **a** přetočíme se na druhou stranu **a**

00:13:30 plaveme na **druhým boku** v p^ulce, **(tak)** **můžeme**, **hop**. **p6s**

00:13:40 **p8s** **a** nazpět →**(znova)**←

00:13:50 mlčí

00:14:00 **p3s** [cože?] (smích) **p4s**

00:14:10 *(ták) (tedʹ)* si *ve*me malou **DESTIČKU**, *dáme* →(znova)← →*kraulový*←
nohy, <ve> ■ na prsou, v poloze na břiše [a] *dáme* to trošku *rychleji*,

00:14:20 *rychleji* (smích) *(tak)* rychleji jak →*můžem*←, *hop* **p3s**

00:14:30 mlčí

00:14:40 *(tak) (ještě)* jednou, nepokládejte hned **DESTIČKU**, *(takže) (ještě)* jednou si to *dáme*, [ale] rychlejší tempo, *(tak)* →*můžem*←, *hop* **p3s**

00:14:50 mlčí

00:15:00 *(ták)* vezmeme si *ploutve*, doufám, [že] to bude ... **p3s** kdo potřebuje větší?

22. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S8

00:00:00 **p9s** *(tak)* **CHLAPEČKOVÉ** do sprch

00:00:10 [já už jsem jim to říkal všem, ano] **p3s**

00:00:20 [→[ú]← [už], [už] ...] **p7s**

00:00:30 [Havlis *nemusíš* ... , *nemusíš* [už] ...] **p3s**

00:00:40 mlčí

00:00:50 [(*no*), já počkám na všechny] **p7s**

00:01:00 **p3s** [*jo,jo*, naštěstí, celkovou souhru *kraulu* mám]

00:01:10 **p6s** *(tak)* pojďte, *šest lidí ke mně*, *šest lidí ke mně*, *šest lidí ke mně*

00:01:20 *šest lidí ke mně*, se rozpočítejte **p4s** *(no) (tak)*

00:01:30 *(tak)* se nejdřív ... uděláme *tó*, ■ na suchu, *pod* Havli <frí> se ... (*zase*) uděláme dvojice

00:01:40 kdy se ... jeden se to ... [a] uděláme **ZÁBĚROVOU FÁZI** pod tělo, vytažení <přensou> <va> fázi [a]

00:01:50 dopředu, *(tohle)* uděláme pětkrát na každou ruku [a] *(pak)* se v *ty* dvojici vyměníme **p5s**

00:02:00 pořádně se předkloň **p7s**

00:02:10 **p8s** tu ruku klidně *uplně* až pod **BŘÍŠKŮ**, →*(takle)*←

00:02:20 →*(takle)*, *(takle)*← záběr abys měl *(jakoby)* <zá> **ZÁBĚROVOU FÁZI**
→*(takle)*← [a] vytáhnout **p3s**

00:02:30 *(pak)* druhou ruku, druhá ruka ... [už] *ste* udělali? Jo vy *ste* to dělali na střídačku, *(tak) to* →*chválím*←

00:02:40 *(tak) to* →*chválím*←, krásně *pan* Havel, [doufám [že] to natáčí pořad]

00:02:50 **p5s** [to nevím] kdo? Kdo dělá to špatně?

00:03:00 mlčí

00:03:10 p7s [ano]

00:03:20 p9s dozadu FÁZE PŘENOSU

00:03:30 jo, správně, dozadu, vytažení, <přn> p3s

00:03:40 p5s (*jestli*) máme hotovo, (*tak*) si vlezeme do vody

00:03:50 s →**BREJLIČKAMI**←, [co? N^é, ty mívám, *ne, ne, ne*]

00:04:00 p4s →(*ted'ko*)← se rozplaveme deset šířek, (*tak*) dvanáct

00:04:10 (*tak*) tam ... naskákejte p7s co nejdál od pana

00:04:20 učitele (*vid'*)? (*no*) já si na vás *počítám* p7s

00:04:30 p4s já se omlouvám, [*sem* to moc neohřál], do vody, **hop**.

00:04:40 všichni ... [a] rozplaveme se deset šířek *prsama* dlouze, [aby] to bylo <vspl> se splývavou tou ... (*tak*) pod'te

00:04:50 [ano, *prsa*] <des> *deset šířek* p7s

00:05:00 mlčí

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 mlčí

00:05:40 mlčí

00:05:50 mlčí

00:06:00 mlčí

00:06:10 mlčí

00:06:20 mlčí

00:06:30 p3s (*ještě*) jednou

00:06:40 mlčí

00:06:50 máte *deset bezénů*? (*tak*) (*ted'*) si dáme deset hlubokých *výdechů do vody*, deset *výdechů do vody*

00:07:00 mlčí

00:07:10 p9s (*jestli*) máme, vezmeme si

00:07:20 *každěj žízalu* p3s dáme si ji pod břicho [a] <natáhne> ... <me> <vse> [a] budeme se držet

00:07:30 rukama tady o okraj [a] natáhneme se *abysme* měli ... ve *vzpažení*, tady jak pan Havel, natáhnem^é ...

00:07:40 hlava nahoře [a] budeme se snažit dělat *kraulový záběr* správně, (*takže*) budeme *kopat*

00:07:50 *kopeme, kopeme, kopeme, kopeme, kopeme, kopeme, kopeme, kopeme* (*ted'*) se snažíme *kopat co nejvíce, co nejvíce kopat, co nejvíce*

00:08:00 p4s *stačí, stačí, stačí*, kopeme (*zase*), POMALINKU, normálně

00:08:10 (*ted'*) se pokusíme přitáhnout špičky, *abysme* měli (*takle*) *fajfky* [a] *kopat* <fajfakam>

00:08:20 stačí, *kopeme normálně, kopeme normálně, (ted')* se budeme snažit

00:08:30 *kopat* jenom pravou nohou **p3s** stačí, *kopeme normálně p3s*

00:08:40 [a] levou nohou **p3s**[a] stačí, *vyndáme žízaly* nahoru

00:08:50 **p3s** [a] dáme si deset hlubokých výdechů do vody **p4s**

00:09:00 mlčí

00:09:10 **p7s** (*jestli*) máme, *vezmem si velký DESTIČKY*

00:09:20 **p5s ■ p3s**

00:09:30 uchopíme je tady →(*takle*)← ve *spod* [a] poplaveme na druhou stranu *kraulové nohy*

00:09:40 pod'te, *hop* **p8s**

00:09:50 **p4s** totéž na opačnou ... (*ještě*) jednou **p3s**

00:10:00 **p9s** →(*ted'ko*)← si

00:10:10 chytíme **DESTIČKU** jednou rukou, →(*takle*)← ve prostředí, ruku budeme mít →(*takle*)← ve *vzpažení*, druhou v *připažení* [a] plaveme (*zase*) *nohy* na druhou stranu, <nap> ...

00:10:20 ■ [jo, na boku], (*tak*) *pojd'te, hop* **p6s**

00:10:30 **p8s** totéž na opačnou stranu (*ještě*) jednou

00:10:40 mlčí

00:10:50 mlčí

00:11:00 (*ted'*) si chytíme (*zase*) **DESTIČKU** →(*takle*)← [a] poplaveme (*ted'ko*) (*jenom*) ... pravou *paži* půjdeš *ZÁBĚROVOU FÁZI*, (*takže*) (*jenom*) pravou rukou *pojedeme* →(*takle*)← [a] k

00:11:10 tomu *záběrové nohy*, pod'te *hop* **p7s**

00:11:20 **p5s** (*ještě*) jednou <ru> pravou rukou nazpátek

00:11:30 mlčí

00:11:40 [a] (*ted'ko*) pojedeme levou ruku, *hop* **p3s**

00:11:50 mlčí

00:12:00 pod'te na druhou stranu, *hop* **p8s**

00:12:10 **p3s** [a] →(*takle*)← velké **DESTIČKY** odložíme, dejte si deset hlubokých výdechů do vody

00:12:20 mlčí

00:12:30 mlčí

00:12:40 **p9s** máme všichni?

00:12:50 →(*ted'ko*)← *si* <po> položíme se na břicho <po> poplaveme na boků, jedna ruka bude ve *vzpažení* →[a]← *kopeme* nohama na druhou stranu →[a]← hlava

00:13:00 bude nahoře [a] **dejcháme** normálně, bude nad hladinou, jo, pod'te, **hop p4s**

00:13:10 **p9s** na stejnou ruku nazpátek

00:13:20 mlčí

00:13:30 **p9s (ted')** ruce vyměníme [a]

00:13:40 **pojedeme** na opačnou stranu, (**takže**) ruce vyměníme [a] **pojedeme** na opačnou stranu, **hop**

00:13:50 mlčí

00:14:00 mlčí

00:14:10 dáme si →(**ted'ko**)← deset hlubokých výdechů (**zase**) do vody **p7s**

00:14:20 mlčí

00:14:30 **p9s** máme všichni?

00:14:40 **p5s (ted'ko)** pojedeme všichni **CELOU** →KRAULAŘSKOU SOUHRU← na druhou stranu, odrazíme se od stěny

00:14:50 budeme splývat <au> <o> dojedeme ... bud budeme splývat (**tak**) **do půlky** [a] **dojedeme** to **kraulem** bez dýchání, *chápem?* Jo? (**tak**) pod'te

00:15:00 **hop p9s**

23. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S9

00:00:00 ■ **p8s (takžé)**

00:00:10 začneme tim, [že] na rozplavání si dáme sto metrů libovolně, jak chcete, vé všech **drahách**, zkuste tam....

00:00:20 mlčí

00:00:30 **p8s** ■

00:00:40 **p7s** (smích)

00:00:50 **ps8** ■

00:01:00 mlčí

00:01:10 **p4s** ■ **p3s**

00:01:10 mlčí

00:01:20 **p8s** ■

00:01:30 (**takžé**) rozpočítáme se na první druhý tady **yod** Káji **p4s (tak)** →[ú]←

00:01:40 jedničky (**tedy**) začnou →[ú]← plaveme dvacet pět metrů **prsa** →[ú]← s tim [že] dbáme **ná** splývání (**tak**) →**jedem**←

00:01:50 **jedničky můžou** **p6s** ■ dvojky

00:02:00 mlčí

00:02:10 mlčí

00:02:20 *(ted')* poplaveme dvacet pět metrů *kraul* →á← nádech bude ná každej třetí záběr

00:02:30 *(takže)* jedničky →*jedem*← **p7s** dvojky

00:02:40 mlčí

00:02:50 mlčí

00:02:50 *(tak) (ted')* už se dostáváme ke ZNAKAŘSKÉMU STARTU ■ a začneme tim žé se odrazíme

00:03:00 ■ do hladiny, ruce sou podél tělá ■ splýváte kam můžete (pak) nasadíte ZNAKAŘSKÝ ZNAKAŘSKÉ

00:03:10 tempo nebo znakařskej styl <dó do> na konec bazénu, *dvacet pět metrů*, *(takže) jedničky můžou*

00:03:20 **ps4** dvojky **p5s**

00:03:30 mlčí

00:03:30 *(ták) (ted') (ted')* to samé na druhou stranú s tim žé rucé po odrazu dou nad hlavu →á← doplaveme *kraulem*, *(takžé) jedničky můžou*

00:03:40 ■ **p6s** dvojky

00:03:50 ■ **p9s**

00:04:00 mlčí

00:04:10 ■ ■ **p3s (takže)**

00:04:20 *(ted')* provedeme odraz pod hladinó s →tim←→ žé← *opět dáváme důraz* na odraz →á← ruce sou ■ na hoře

00:04:30 *(takžé)* ■ doplaveme *znak, jedničky můžou* **p6s**

00:04:40 **p3s** dvojky **p5s**

00:04:50 mlčí

00:05:00 mlčí

00:05:10 **p5s** nyní provedemé odraz s →*delfinovým vlněním*← ■ u toho

00:05:20 vlnění se dávejte pozor, aby to nešlo od kolen, alé od *kyčlí* ■ to vlnění budé *(tak)* do čtvrtky bazénu →á← doplavte tó

00:05:20 *znakařskýma nohama (takže) jedničky můžou* ■ **p3s**

00:05:30 **p3s** dvojky ■ **p3s**

00:05:40 mlčí

00:05:50 (kašel)

00:06:00 mlčí

00:06:10 **p6s (ted')** si dáme každej ■ deset hlubokých výdechů do vody

00:06:20 ■ **p8s**

00:06:30 mlčí

00:06:40 **(ted')** se chytáme za okraj bazénů eště se nedržíme za **madlá** a zkusíme si ZNAKAŘSKÝ START s tim žé

00:06:40 dáváme velký důraz na odraz →ú← ná prohnutí se v zádech →ú← <za> záklon hlavy, doplaveme **znakem** →ú← _doplaveme

00:06:50 sem ... padesát metrů, **(tak) jedničky můžou p8s**

00:07:00 **dvojky p7s**

00:07:10 **p5s ■ p4s**

00:07:20 mlčí

00:07:30 eště jednou na druhou stranu, padesát metrů ste měli plavat, **jedničky p3s**

00:07:40 **p7s dvojky**

00:07:50 mlčí

00:08:00 **(ted')** poplavete padesát metrů **kraulem** ... volně ■ **(takže) jedničky můžou**

00:08:10 **p5s dvojky ps4**

00:08:20 ■ **p6s**

00:08:30 **p5s ■ p3s**

00:08:40 mlčí

00:08:50 **p5s ■ p4s**

00:09:00 **p3s ■ p6s**

00:09:00 mlčí

00:09:10 pět výdechů do vody každě, hluboký výdechy ... **p7s**

00:09:20 mlčí

00:09:30 **p3s** →ú← **(ted')** si **vyplaveme padesát metrů prsa** volně s tim žé dbáme na SPLÝVAVOU POLOHU **(tak) žé**

00:09:40 **jedničky můžou p7s dvojky**

00:09:50 mlčí

00:10:00 mlčí

00:10:10 mlčí

00:10:20 mlčí

00:10:30 mlčí

00:10:40 **p6s ■**

00:10:50 mlčí

00:11:00 **p4s (ted')** provedeme ZNAKAŘSKÝ START s tim žé sé budeme držet za **madla**

00:11:10 →ú← dáváme důraz ná záklon hlavy →ú← prohnutí těla a **(hlavně)** odraz ... <takž> doplaveme **znakem** sem, **(takže)**

00:11:20 **padesát metrů, jedničky můžou p6s**

00:11:30 mlčí

00:11:40 **p8s dvojky**

00:11:50 mlčí

00:12:00 mlčí

00:12:10 ■ p7s

00:12:20 mlčí

00:12:30 ... deset hlubokých vdechů, do vody každý **p7s**

00:12:40 mlčí

00:12:50 mlčí

00:13:00 **p3s ■ p6s**

00:13:10 *(tak)*, máme? *(takže) (ted')* →znakařský← nohý, můžete mít ruce podlé těla
→á←

00:13:20 pomalu na druhou stranu, *jedem*, jedničky **p5s**

00:13:30 **p6s dvojky p3s**

00:13:40 mlčí

00:13:50 mlčí

00:14:00 ... dvacet pět metrů **pr^{sá}**, s →tím← → žé← *...opět...dáváme...důraz* na
SPLÝVAVOU POLOHU

00:14:10 mlčí

00:14:20 ... dvacet pět metrů *pr^{sá}*, s →tím← → žé← *...opět...dáváme...důraz*, *jedničky*
můžou

00:14:30 **p7s dvojky**

00:14:20 mlčí

00:14:30 mlčí

00:14:40 mlčí

00:14:50 **p6s (ted')** si *dáme dvacet pět metrů znak* i se startem ná osmdesát prócent úsilí

00:15:00 *(takžé) jedničky můžou p5s dvojky*

24. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S10

00:00:00 mlčí

00:00:10 mlčí

00:00:20 mlčí

00:00:30 nejprve na začátek si dáme sedmdesát pět metrů rozplavání ■ jakýmkoliv
způsobem, můžete, střídejte styly ... →á← skončíme

00:00:40 na druhé straně →*(jó)*←? [co?] eště vám řeknu ... cílem
hodiny je

00:00:50 oprava DEFINOVANÝCH chyb v plaveckém stylu **znak p3s** dobře

00:01:00 ■ **p9s**

00:01:10 mlčí

00:01:20 mlčí

00:01:30 mlčí

00:01:40 mlčí

00:01:50 mlčí

00:02:00 mlčí

00:02:10 mlčí

00:02:20 (**tak**), (**ták**), aby vám nebyla zimá, zahrajeme si **hru** na zahřátí, klasickou **hru** na

00:02:30 mrazíka, jeden budě **babá** → á← bude chytat ■ hráče → á← <nechy> chycený hráč si stoupne do stoje → **roznožnýho**←

00:02:40 a ostatní se ho snaží vysvobodit tim, že ho pro ... poplují →(**jó**)←? (**ták**) → á← **hrajemé**, **hrajemé**

00:02:50 (**tak**) *podá*, →(**jó**)←? (**tak**) → á← **babu** má Kristy **p3s** [ano]

00:03:00 **p4s** (**tak**), [jo podplaveš]

00:03:10 **p6s** a **dál** už **se nemůže** ..., **dál** už **se nemůže**

00:03:20 **p3s** pomoz mu **p4s** (**ták**)

00:03:30 (**ták**), (**ted'**) **dáme** zas někoho **jinýho**, Viký, Viky bude **baba** (smích)

00:03:40 mlčí

00:03:50 **p5s** (smích)

00:04:00 (**ták**), někdo **jinej** zasě, (**tak**) pod' Štěpán **p5s**

00:04:10 **p5s** (**tak**) to bylo **rychlý** a poslední, pod' si ... taky zkusit, nebyl

00:04:20 šup **p9s**

00:04:30 **p7s** (**ták**), pojd'te na kraj

00:04:40 **p4s** (**tak**), **dejte si** pět výdechů do vody na zklidnění

00:04:50 **p8s** (**ták**)

00:05:00 vemete si **DESTIČKU** do ruky, poplaveme ■ **znakové nohy** na druhou stranu, →<**DESTIČKA**>←, **DESTIČKU** budeme držet

00:05:10 takovýmto způsobem, (**jo**)? snažíte se aby hlava byla v prodloužení těla, nijak se nehýbala ani na jednu ani na druhou stranu

00:05:20 a budete se snažit do půlky ... spíš ji tlačit k hrudníku, →(**jó**)←? <s> **přehánět** ten pohyb a od půlky spíš do **záklonu** →(**jó**)←?

00:05:30 →(**jó**)←? →(**tak**)← →(**třebá**)← ■ <r> rozdělte se první, **druhý** **p3s** →(**jó**)←? *poplavem*, →(**jó**)←?

00:05:40 (**ták**), →**můžem**←, první **p9s**

00:05:50 →můžem←, p9s

00:06:00 (*ták*), <de> **DESTIČKU** nezvedat tolik nahoru, na vodě bude **DESTIČKA** položená, (*ták*), Viky nezvedej tu **DESTIČKU** tolik

00:06:10 polož ji na vodu, *doplavem* až do koncé p5s

00:06:20 (*tak*) p4s další *délku dáme*, *dáme* si **DESTIČKU** pod hlavu →(*jó*)←?

00:06:30 *né, ne, né* →takle←, →takle← si *dáme* **DESTIČKU** pod hlavu →(*jó*)←?
poplaveme hlava ... zase v klidu, nehýbe se

00:06:40 a (*ted'*) ji *normálně* už položíme na tu **DESTIČKU** →(*jó*)←? *normálně*,
(*tak*) →můžem← první

00:06:50 p6s (*tak*), →můžem← p3s

00:07:00 p7s (smích)

00:07:10 mlčí

00:07:20 p4s (smích)

00:07:30 (*tak*), počkáme až ostatní doplavou, → **DESTIČKU**←*odložíme* na kraj, →
DESTIČKU← už *odložíme*

00:07:40 →(*túák*)← (*tak*) <o> odložte → **DESTIČKU**← (*tak*) (*ted'*) budeme plávat jenom bez →**DESTIČKÝ**←

00:07:50 (*zase*) ruce →*vzpažení*←, *znakové nohy* →(*jó*)←? na druhou stranu, (*tak*)
→můžem← první

00:08:00 p4s →můžem← p5s

00:08:10 p3s hlava je v klidu p5s

00:08:20 (smích) p5s snažím se <dr> <ur> udržet ty ruce →(*jó*)←?

00:08:30 p3s (*tak*), kdo už má, (*tak*) *si dejte pět výdechů do vody* p3s

00:08:40 *pět výdechů do vody* →(*jó*)←? p5s

00:08:50 (*tak*) (*ted'*) pojed'te tady k okraji, *chytněte se za okraj* normálně, *chytněte se za okraj*

00:09:00 a (*ted'*) si zkuste (*jenom*), jak se budete držet za ten okraj, zkusit si
■ *kraulové nohy* →(*jó*)←? (*jenom*) kop, →*nepokrčovat*← se moc v kolení

00:09:10 pohyby vychází z *kyčlí*, (*ták*) <s> snažit se udržet

00:09:20 <ro> *vodorovnou* polohu těla, (*ták*), (*ted'*) se zkuste otočit → a← na *znak*
→(*jó*)←? *znakové*

00:09:30 *nohy* p3s boky jsou u hladiny p4s

00:09:40 super, →(*jó*)←? (*ták*), (*ted'ka*) si vezmeme *ploutve* (smích)

00:09:50 tady *sou* nejmenší, větší, tady *sou* *deset*, *jedenáct* a kdo bych chtěl, (*tak*)
dvanáct, *třináct* tady *sou* taky

00:10:00 (*jo*), *eště* *deset*, *jedenáct*? (*jo*), tady p4s →(*jó*)←

00:10:10 mám p3s *nandat PLOUTVIČKY* p5s

00:10:20 p7s (*tak*), *ploutve* slouží k tomu,

00:10:30 aby vám ten pohyb v nohou trochu usnadnil →(j_o)←? →á← hodně vás t_o nutí pokrčovat se v koleni, (tak) se snažte naopak, aby ten pohyb vycházel zase z kyčle, →(j_o)←?

00:10:40 **p5s** (ták), máme? (smích)

00:10:50 (tak) dáme si jednu dýlku (zase), ruce ve vzpažení, na zádech, jenom kopeme nohama, snažíme se aby boky zas byly u hladiny,

00:11:00 protože ty ploutve to (tak) (jako) usnadní →(j_o)←? (tak) deme na druhou stranu, hop, (ták) →můžem← druhý

00:11:10 mlčí

00:11:20 **p4s** no ■ doplavem až do konc_é, (ták)

00:11:30 poplaveme na druhou stranu, jedna ... bude ve vzpažení, druhá v připažení →(j_o)←? snažím se zas tu hlavu nalepit na tu ruku, né, ne, né na zádech, →(j_o)←?

00:11:40 jedna ... ve vzpažení, druhá v připažení, né, ne, né celej bazén →(j_o)←? (tak) →můžem← první **p4s**

00:11:50 boky u hladiny podme **p9s**

00:12:00 **p3s** nezvedat tu ruku →(j_o)←? na hladinu ... ponořit

00:12:10 **p4s** (ták), (ted') poplavem to samý akorát s druhou rukou ve vzpažení, →(j_o)←?

00:12:20 no (smích) →(j_o)←? (tak) →můžem← , podme, (jo) druhou ruku a nechat ji na hladině →(j_o)←?

00:12:30 →(j_o)←? tu ruku ... (ták), podme **p7s**

00:12:40 ■ **p3s** ruka natažená

00:12:50 **p4s** (tak) (ted') si dáme deset výdechů do vody →(j_o)←? úplně volně (tak)

00:13:00 mlčí

00:13:10 mlčí

00:13:20 **p3s** (tak), <vem> vezmeme si DESTIČKU, <budem> budeme ... držet takovýmto způsobem

00:13:30 →(j_o)←? palce jsou dóle a budeme provádět (jenom) znakový kop →á← aby se kolena nedotýkala DESTIČKY, →(j_o)←?

00:13:40 ale (tak) aby byly boky <na> nahoře u hladiny →(j_o)←? (tak), →můžem← první, hlava (zase) položená, pojďte už holky, nó

00:13:50 mlčí

00:14:00 mlčí

00:14:10 **p5s** (tak) DESTIČKU (zase) odložíme

00:14:20 →(j_o)← → (jo)← (ták), (ted') dáme <u> dáme (jenom) paže v připažení, snažíme se ■

00:14:30 aby ruce byly (takhle) na bóčích →(j_o)←? ale aby to (zase) bylo nahoře u hladiny a dáme si jeden <bez> bazén tam →(j_o)←? (tak) →můžem← první

00:14:40 **p4s** boky u hladiny, →můžem←
00:14:50 mlčí
00:15:00 mlčí

25. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S11

00:00:00 (**tak**) asi můžeme začít (**teda**) **p3s** <obrá>, (**takže**) (smích) máme **znak** (smích) budeme mít hodinu (**teda**) **znaku**, je to KOREKCE DEFINOVANÝCH chyb, které jsem vybrala

00:00:10 s tím, že začneme ... budeme hodně používat (**teda**) ramena a paže, (**takže**) si můžeme odložit a rozcvičíme se, [je vám zimá?] (takže) začneme kroužením ramén

00:00:20 můžeme nejdřív dozadu **p5s** poté dopředu **p4s**

00:00:30 (**tak**), (**ted'**) budeme kroužit *CELÝMI NATAŽENÝMI PAŽEMI* bez pokrčení **p4s**

00:00:40 <kros>, dopředu **p7s**

00:00:50 vyměníme pažé, dozadů **p6s** (smích)

00:01:00 neopíráme se o to topení (smích) dopředů **p6s**

00:01:10 (**tak**) zapojíme obě paže, nejdřív dopředů **p4s** dozadů

00:01:20 zrcadlově jedna paže dopředu, jedna dozadu **p4s**

00:01:30 na druhou stranu **p8s**

00:01:40 (**tak**) zkusíme i **znakové nohy**, ale bez pokrčení, (**takže**) *pojedeme* obě dopředu a dozadu **p5s**

00:01:50 **p4s** (**tak**) rozcvičení sme, zahřátý <s > sme, (**ted'**) první co ... budeme tam mít DEFINOVANOU chybu na odraz od stěny se splýváním pod vodou,

00:02:00 (**takže**) nacvičíme nejdříve (**to**) ... začneme (**tedy**) ... paže *pu*dou podél ramén, dlaně *pu*dou dopředu, poté lokty *pu*dou dozadů

00:02:10 pořádně, soustředíme se na (**to**) *abysme* <ra> ■ <lok> ramena měli zatažený, lokty dozadů, (**tak**) a poté dlaně *spojujem* do vzpažení

00:02:20 zkusíme (**ještě**) jednou, podél tělá ramená, lokty do vzpažení, (**tak**) a *naposledy* →eště←

00:02:30 do vzpažení, (**ták**), *supr*, zkusíme i souhru, celý POHYBOVÝ CYKLUS PAŽÍ, nejdříve (**teda**) ze vzpažení

00:02:40 s pokrčením lokté a dlaně směřuje ke dnu na konci ... →eště← **jednou**, **pokrčení**, lokté

00:02:50 dlaně směřuje nakonec dolů, →eště← **jednou**, **pokrčení**, dlaně nakonec dolů, (**tak**) vyměníme paži

00:03:00 **pokrčení**, dlaně dolů, **pokrčení**, dlaně dolů, →eště← jednou

- 00:03:10 pokrčení, dlaně dolů, (**tak**) (**ted'**) (**to**) zkusímé ■ od stehen s tím, že musíme zapojit (**taky**) samozřejmě tu palcovou část, která vychází z vody
- 00:03:20 přesuneme do malíkové části a (**pak**) zkusíme obě ruce najednou i s tou dlaní zapojit a pokrčení lokte, (**takže**) →eště← jednou, puďeme (teda) palcová část,
- 00:03:30 malíková část, pokrčení, dlaně a naposled palcová část, malíková část,
- 00:03:40 pokrčení a loket ... ■ dlaně nakonec ... (smích) (**tak**) já myslím, že sme rozcvičený, máme to natrénovaný, (**ted'**) vás poprosím o rozplavání jenom dvě délky
- 00:03:50 s tím, že tři ... můžete si vybrat, buď prsa nebo kraul, s tím, že třetí buď ... na znakový nohy ve vzpažení, s tím, že bych chtěla, abyste si dali pozor nebo vnímali polohu hlavy
- 00:04:00 s tím (jestli) brada bude přitahována k hrudníku, (**pak**) můžete s mírným záklonem ... a (**ještě**) právě s tím přehnaným <záklo> záklonem hlavy
- 00:04:10 vnímejte <polož> polohy ramén a vnímejte celkově i ty paže, co to s váma dělá a jak rychle plavete, (**pak**) se sejdeme na konci ■ na druhý straně na mělčině
- 00:04:20 kdo není osprchovaný, rychle se osprchuje **p7s**
- 00:04:30 tak na **bloky** první (smích) [dobře, (**tak**) můžeme přímo z vody (smích) budete mě odporovat?](smích)
- 00:04:40 mlčí
- 00:04:50 **p5s** a →jedem, jedem← at' to sviští **p3s**
- 00:05:00 mlčí
- 00:05:10 mlčí
- 00:05:20 mlčí
- 00:05:30 **p8s (ták)** třetí (**jenom**) znakové nohy
- 00:05:40 měním polohu hlavy **p6s** ...
- 00:05:50 ve vzpažení, polohu hlavy měním, špičky čeří hladinu (smích) (**tak**) a polohu hlavy
- 00:06:00 polohu hlavy upravujú **p9s**
- 00:06:10 polohu hlavy, bradú, se záklonem **p6s**
- 00:06:20 mlčí
- 00:06:30 mlčí
- 00:06:40 (**ták**) počkáme (**ještě**) na kolegu,[jasně], (**tak**) a protože máme ještě tři MINUTKY čas, (**tak**) si můžeme zahrát i hru
- 00:06:50 s tím, že uděláme ... máme (**to**) hezky na čtyři, (**tak**) uděláme dvojice, první a druhá, s tím, že první ze dvojicé bude dělat nějakou dráhu

- 00:07:00 může chodit doprava, doleva, může se potopit, vyskočit [a] ta druhá <dvoji> ten druhý z dvojice ho bude kopírovat [a] bude dělat (*to*), co dělá on, *chci aby (to) bylo dynamický, chci aby (to) bylo i (jako) originální*
- 00:07:10 [a] chci abyste zapojili <všech> co nejvíc prvků, můžeme, start, ne (*jenom*) *tady, tady budem* na mělčině
- 00:07:20 není to úplně o plavání, je to *vo* tom *abysme* taky běhali, *abysme* zapojili pažě *abysme* se potápělí **p3s**
- 00:07:30 (*tak*) [a] ta dvojice kopíruje tu dráhu, →*supr*← **p5s** →*supr*←
- 00:07:40 **p6s** (*tak*) →*dobrý*←, →*dobrý*←, vyměníme dvojice, (*ted'*) *zas* se vystřídáte
- 00:07:50 kopírujete ten *druhej*, vystřídáme se ve dvojici **p6s**
- 00:08:00 (smích) **p9s**
- 00:08:10 [kam to mám dát, aby mně to ne ... *nó*, [už] je to *mokrý*] **p5s** (*tak*), já vás poprosím →*eště*← ...
- 00:08:20 *dobrý*, pojd'te →*eště*← sem (*takhle*) na začátek na mělčině, v *tý* dvojici pojd'te (*takhle*) na *kráj* **p4s**
- 00:08:30 (*tak*) [a] uděláme závody, v *tý* dvojici budete spolu, *s tím*, [že] se musíte každý dvakrát podplavat [a] roztáhnout nohy, (*takže*) první začíná s roztaženými nohama před vámi
- 00:08:40 druhý podplavává [a] stoupne si [a] (*zase*) podplave, dvakrát tam [a] dvakrát nazpátek, kdo se první dotkne, (*tak*) vyhrává, můžemě? ■ otoč se, prosím tě, Kryštofe (smích)
- 00:08:50 →*supr*← (smích) (*pak*) se budeš *rotáčet* na tu šipku *rovnou*, (*ták*), start **p6s**
- 00:09:00 **p3s** (*tak*) [a] *nazpátek, nazpátek*, otočte se, *nazpátek*, →*supr*←
- 00:09:10 nazpátek **p5s** →*jedem, jedem*←, kluci *prohrávaj*
- 00:09:20 mlčí
- 00:09:30 **p4s** (*tak*) →*supr*← ,já tady *gratuluju* první skupině, která vyhrála (smích)
- 00:09:40 (*ták*) [a] (*ted'*) máme první DEFINOVANOU chybu, začneme [už] (*teda*) *ty* cvičení, ■ první DEFINOVANÁ chyba je na splývání, *s tím*, [že] vás poprosím o *piškoty* a ty velké deský
- 00:09:50 dva, čtyři ... (*tak*) jednu můžu dát pryč **p3s** (*ták*) [a] (*zase*), [protože] tady máme menší prostor, (*tak*) (*to*) budeme dělat ve dvojici jak
- 00:10:00 *ste* byli *rozpočítaný* první [a] druhý, nebudeme plavat celou *dýlku*, (*jenom*) stačí (*prostě*) tady ... ■ na chvíli na (*to*) splývání ... (*pak*) vám řeknu ... zapojíme nohy, bude to vždycky k támhle *tý tmavý* značce
- 00:10:10 *s tím*, [že] první co uděláme, (*tak*) si stoupneme (*tedy*) zády k bazénu, s čelem k *týhle* stěně, dáme si *piškot* mezi stehná
- 00:10:20 (*ták*), *desku do* →*vzpažení*← **p4s** *desku do* →*vzpažení*←, *s tím*, [že] (*pak*) provedeme jenom *záklon* a položíme se

00:10:30 lehneme si na tu hladinu, **vysplýváme** [a] (**potom**) se (**zase**) vrátíme, **anó?** (**ták**)
můžeme, první, s natažením, ve **vzpažení**

00:10:40 (**jenom**) si lehneme, bez odrazů, →**supr**←, (**jenom**) **vysplýváme**, můžeme,
vrátíme se ... (**tak**) vrátíme se (**takhle**) po <vojvodu>, **druhý**

00:10:50 bez odrazů, →**supr**←, (**tak**) vracíme se **hop, hop, hop**, ať to sviští, za chvíli
začíná (**zase**) první

00:11:00 **p3s** **eště** jednou **opakuju**, je to bez odrazu, **s tím, že** začínám ... (**jenom**) stojím
ve **vzpažení**

00:11:10 položím se [a] nechám **vysplývat** ... vůbec se neodrážím ode dna, nemusím
dojíždět ... (**to**) je [až] potom upozorním, [až] to bude na tu značku, (ted') (**jenom**)
ve stojí

00:11:20 (**jenom**) se (**takhle**) neodrážím →**vod**← **ničeho**, (**jenom**) si lehnu [a] **dosplývám**
kam (**to**) **pude** [a] **vrácím** se, (**tak**), první, (**ták**), →**supr**←,

00:11:30 **vydržté, vydržté p4s** (**tak**) můžeme **druhý**

00:11:40 →**supr**← (**tak**), **odložíme deský p4s**

00:11:50 **p5s odložíme deský** máme (**jenom**) **piškót, s tím, že** (ted') [už] ...

00:12:00 (ted') **dáme si ho** opět mezi stěhná [a] (**to**) si nechámé ... (**ták**) **s tím, že** (ted') [už]
(**to**) bude s odrazem od **tý** stěny, pořád →**eště**← není to o ničem **jiny**m, než [že]
(**to**) bude všechno na hladině

00:12:10 [a] **jediny** co, (**tak**) se (**zase**) odrazím [a] ve **vzpažení** ... **narovnaný** lokty,
nebudeme tam nic **pokrčovat**, →**eště**← (**to**) není na (**to**) splývání, (**to**) bude [až]
pod hladinou

00:12:20 odrazím se **ode dna**, **odrazim** se od stěny [a] do **vzpažení**, (**jó**)? (**ták**), **první**,
první, hop, (**ták**), →**supr**←

00:12:30 (**tak**), **druhý**, **odrazim sé p3s**

00:12:40 **p7s** →**eště**← (**tedy**) upozorním na (**to**), [že] se

00:12:50 odrazíme tady [a] **budem** (**takhle**) uprostřed [a] v ní venkem se vracíme, **anó?**
Kryštofe ... (smích) (**takže**) **eště** jednou

00:13:00 říkala **sem**, ruce od stěny, odrazíme ... a nohy **ode** dna, **anó?** **né** nohy od stěny
(smích) →(**jó**)←? (**tak**) <ty>, vy **ste** to dělali dobře, Kryštof to **poplet**, (**ták**)

00:13:10 (**pak**) do **vzpažení** [a] **dosplýváme** →(**jó**)←? (**ták**) →**supr**←, (**tak**) **hop** první,
→**supr**←, Kryštofe **pod** blíž, neboj **sé**

00:13:20 (**ták**) ... **venkém**, (**tak**) **druhý**, **p3s nó**

00:13:30 **p5s** [jo (**takhle**), já budu na tebe **koukat** [a] je (**to**) ...] (smích)

00:13:40 (**tak**), odložíme i **piškoty**, **p3s** (**ták**) [a] (ted') **pojedom celý** (**to**) splývání pod
hladinou, **s tím, že** zapojíte

00:13:50 (**pak**) i nohy [a] abyste **dosplývali** jak **sem říkala** na tu značku, →(**jó**)←?

- nemusíte na ... nebo ne uděláme *(to)* až na konec, uděláme *(to)* na konec, *(pak)* se *(zase)* sejdeme, já vás *odstartuju* i na druhý straně
- 00:14:00 *(takže)*, *(to)* co jsme trénovali na suchu, <odra>, potopíme se, odrazíme se a ruce jdou k ramenům do vzpažení, zapojíme *(pak)* nohy
- 00:14:10 nezapomeňte na tu bradu a jedeme (jenom) nohy až <do> <konc> do půlky bazénu a vod půlky doplaveme *kraulem*, an^ó? *(takže)* do půlky bazénu *tohleto* cvičení a *(pak)* *doplavem kraulem* na druhou stranu
- 00:14:20 *(tak)*, první, hop p6s
- 00:14:30 do půlky, do půlky (jenom) nohy, druhý p6s
- 00:14:40 *(tak)* můžet^é, kraul, kraul p7s
- 00:14:50 p5s →supr←, počkáme na kolegy p3s
- 00:15:00 *(tak)* →supr←, akorát bych →eště← po vás chtěla ■ *(to)*

26. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S12

- 00:00:00 p6s [ani ně, mně je to jedno] p3s
- 00:00:10 mlčí
- 00:00:20 tam jděte k těm ... jak to je přípravený, →*(jó)*←?
- 00:00:30 [jo] p9s
- 00:00:40 mlčí
- 00:00:50 mlčí
- 00:01:00 p7s jsme všichni nebo někdo vodešel?
- 00:01:10 [jo] p9s
- 00:01:20 p5s jste přípravený? [ne] p3s
- 00:01:30 si vlezte do vody, kdo je přípravenej p6s
- 00:01:40 p5s [normálně] p4s
- 00:01:50 a první co bude, *(tak)* si zahrajete na *babu*, abyste se zahřáli [na *babu*]
- 00:02:00 *pardón, (ted')* →zahrajem← na *babu*, kdo bude mít *piškot* má *babu*, →*(jó)*←? hrajeme po tu desku červenou co tam je připravená a po *tydle fáborky*, *(takže)* za to nesmíte, kdo tam *pude* má *(prostě)* automaticky *babu*, *(jo)*? mezi náma ... a rychl^é se pohybujete p3s
- 00:02:10 asi vám to ... p9s
- 00:02:20 p5s *(tak)* a zmenšuje se hřiště, zmenšuje, →*(jó)*←? je to menší, zmenšuje
- 00:02:30 se to p4s *(tak)* a druhá *baba* ... p4s
- 00:02:40 p6s ste tam ...
- 00:02:50 p6s Vašku, po tu desku se hraje
- 00:03:00 →*(jó)*←? p5s tak dvě *baby* <nebu> [co je? (smích) co je?]

00:03:20 **(tak)** [už] asi koněc, **(tak)** mi vraťte →**piškoty**← →**piškoty**←, dej mi ho

00:03:30 dáš mi ten **piškol**? **dobrý**? **gut**, **(tak)** **(ted')** si **každej** tadý na tu šířku postavě

00:03:40 ... k těm deskám, máte ... abyste měli rozestupy, ti to posunu, abys nebyl předtím, →**(jó)**←? **p4s**

00:03:50 **(ták)** [a] **dáme si čtyři šířky kraul**, zlehka →**(jó)**←? **žádněj sprint**, **můžete**

00:04:00 mlčí

00:04:10 mlčí

00:04:20 mlčí

00:04:30 mlčí

00:04:40 **(tak)** *supr*, stoupněte si do prostoru, **[když]** **(tak)** Domčo stačíš tam? *jesi* stačíš, **(tak)** pojď trošku sem (smích)

00:04:50 abys stačila ... do prostoru [a] **(ted')** bude nácvik **prsařských paží** a budete opisovat tvar srdce →**(jó)**←? kontrolujte si, **[aby]** vám paže nešly za záda

00:05:00 **(prostě)** k ramenům [a] dopředu, **(takže)** je to obrácené srdce, **(takže)** na místě →**(jó)**←? deset krát **každej**

00:05:10 pořádně **p5s** [jo **úzkěj** záběr], abyste měli ...

00:05:20 **p9s** **(tak)** [a] **(ted')**

00:05:30 to bude za chůze, **(jo)**? s dýcháním do vody **(jako)** **(prostě)** při **prsou**, vydechnete, nádech při záběru [a] výdech, můžete tady chodit po mělčině, kde stačíte

00:05:40 **(zase)** nechoďte moc daleko **p8s**

00:05:50 mlčí

00:06:00 →**(jó)**←, **[ale]** napínáš hned tu ruku, **prosim** tě (smích) hned ty ruce **(jako)** napni, nečekej v tom pokrčení →**(jó)**←? vracej hned ...

00:06:10 **(tak)** [a] na druhou stranu **p8s**

00:06:20 **p9s** **uplně** do napnutí ty rucé

00:06:30 mlčí

00:06:40 (smích) ■ **(ták)** **(ted')** si každý ...

00:06:50 **každej** si vezmete desku ■ [a] chytnete jí **uplně** na konci <palc> **palcema**, →**(takle)**←, →**(takle)**← jí chytnete

00:07:00 ■ →**(jó)**←? tady má ... (smích) [a] poplavete **(jenóm)** **nohy** →**prsařský**← <dva> **dvě šířky**, **(ták)** jste **připravený**? **můžete**?

00:07:10 ... **s dýcháním do vody**, to je blběst (smích) **p4s s dýcháním do vody**

00:07:20 ■ má **KRAJEČKY** **p8s**

00:07:30 mlčí

00:07:40 **(tak)** odložíme **DESTIČKY**, odložíme [a] půjdeme průpravné cvičení na ty paže, kdy **(vlastně)** máé

00:07:50 ruce v pokrčení, ležíte vodorovně k hladině [a] kroužíte pouze zápěstím (*jo*)? nohy jsou napnutý, kdybyste se někdo topil, (*tak*) si můžete *přikopnout*, ale snad se nikdo nebudete topit, (*takže*)

00:08:00 pouze zápěstím, (*zase*) *dvě šířky* →(*jó*)←? p6s

00:08:10 zápěstím pouze, ne předloktím p3s zápěstím, *né předloktím p3s*

00:08:20 p7s (*tak*) [a] na druhou ...

00:08:30 mlčí

00:08:40 p7s to vám moc nešló

00:08:50 (*ták*) [a] (*ted'*) bude to, co ste většina (*ted'*) dělala, [že] budete tim předloktím, který vám (*vlastně*) (*jakoby*) zabírá (*jo*)? při těch prsou při těch pažích

00:09:00 my sme to tady moc nedělali tim <při> tim zápěstím, protože ... no to je jedno, (*takže*) to stejný tim předloktím, kdo to vydrží bez *dejchání* je to asi lepší, kdybyste se samozřejmě

00:09:10 někdo topil, (*tak*) můžete *dejchat* →(*jó*)←? (*zase*) *dvě šířky*, poplavete →(*jó*)←? to <čtvr> ...

00:09:20 mlčí

00:09:30 mlčí

00:09:40 mlčí

00:09:50 ■ (*ted'*) si vezmete *piškot* mezi nohý, mezi kolena si ho

00:10:00 dáte p4s [a] pudemé ... p4s

00:10:10 tak za ty schody[chce?] [a] půjdete pouze pouze paže (*jo*)? záběr ... kontrolujte si abyste nešli ... Týno, (smích)

00:10:20 pouze pažé, kontrolujte si abyste nešli (*jakoby*) za úroveň ramen ■ no za úroveň ramen a budete končit →(*takle*)← ... <u>

00:10:30 úzký záběr [a] do splývání →(*jó*)←? (*tak*) <mu> můžete p6s

00:10:40 p9s [jo], můžete

00:10:50 mlčí

00:11:00 mlčí

00:11:10 (*ták*) (*ted'*) si lehne, (*ták*) *piškot* můžete dát nahoru, *piškot* *vyndat* z vodý, vezmete si deskú

00:11:20 [a] lehnete si na ní, (*tak*) [že] jí budete mít (*jako*) na bříše →[a]← (*zase*) nohy budete mít napnuté [a] pouze paže ... (*vlastně*) ta deska vám má kontrolovat ten

00:11:30 záběr, abyste nešli za záda, za ramena, můžete p4s

00:11:40 mlčí

00:11:50 [a] na druhou p7s

00:12:00 mlčí

00:12:10 ■ (*ták*) <odlo> p4s

00:12:20 odložíme DESTIČKÝ a vezmete si *nudlé* p4s

- 00:12:30 p4s →(takle)← ně Týno p4s (ták)
- 00:12:40 nudli si dáte pod boky (jo)? trošku níž, aby vás nadlehčovala, poznáte to TĚŽIŠTĚ, abyste se *ňák* nepřeklápěli a (zase) *pudete* pouze paže, kontrolujte si
- 00:12:50 ten záběr, abyste ho šli dobře a (zase) *dvě šířky pudeme, můžete p4s*
- 00:13:00 mlčí
- 00:13:10 mlčí
- 00:13:20 mlčí
- 00:13:30 p4s *supr, nudle* můžete vyndat z vodý, děláš ten záběr strašně *širokej* →(jó)←
- 00:13:40 musíš ho snažit se ... a jdeš ho hrozně dozadu, snaž se ho zúžit a končit *fakt v úrovni v úrovni* ramen, abys to *dotáh*
- 00:13:50 *moment, p4s (ted')* půjdeme to samé, co jsme šli s *piškotem*, akorát *pudem* bez *piškotu*
- 00:14:00 (takžé) nohy napnuté a PRSAŘSKÝ ZÁBĚR PAŽEMI, *dvě šířky, můžete*
- 00:14:10 mlčí
- 00:14:20 mlčí
- 00:14:30 mlčí
- 00:14:40 to si dáte *eště* jednou, *protože* tady byl někdo (smích) komu to *uplně* nešlo a *nepřikopávejte* těma nohama při tom →(jó)←? *fakt* se snažte ten záběr
- 00:14:50 jít no ... záběr ne *širokej* *uplně*, abyste *fakt* končili u těch ramen, (takže) *(znova) dvě šířky*
- 00:15:00 a *nepřikopávat p8s*

27. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S13

- 00:00:00 ... (ták) a zkoušejte si to i různě vytáčet ty nohy do *různejch* poloh, (jakože) je třeba přitáhnete ... ten kotník k *holeni*
- 00:00:10 [přesně ... sám vidíš, že to nefunguje (smích) je (to) úplně ...] nebo zkuste i vytáčet ty špičky ven *vod* sebe
- 00:00:20 taky na *prá*-co? (smích) (ták) super, *můžete z vody*, kdo se *nevospřchoval*, (tak) se osprchuje, potom se *sejdem* tady
- 00:00:30 (smích) mlčí p8s
- 00:00:40 [ty *krávo*, já (to) nakopnu (smích) víš co je *špatný*? Já to mám tady na diktafonu všechno ... (smích)]
- 00:00:50 jsi jako *jedinej*, co se vysprchoval (jo)? *Pěkný p6s* no (to) je šit
- 00:01:00 (to) je *hrozný*, já si připadám hrozně *kontrolovanej* s *tim* ... to nikoho ani nemůžeš poslat ... (smích) slušně řečeno
- 00:01:10 p6s (ták) (ted') si dáte tři bazény na rozplavání a zahájíte to PÁDEM VZAD, (takže)

00:01:20 si stoupnete na **blok**, chytete se za kotníky, převážíte se dozadu, srovnáte se → **q**← tři bazény na rozplavbu libovolně ...

00:01:30 **(tak)** prvních pět na **bloky p6s**

00:01:40 **p6s** votoč se, **(ták)** můžete ...

00:01:50 **p8s** můžeš tady ... (smích)

00:02:00 [pádem] ... → **q**← tři bazény na rozplavbu, sejdem se na **druhý** straně

00:02:10 mlčí

00:02:20 mlčí

00:02:30 mlčí

00:02:40 [může se **(jenom)** zeptat? Jak se jmenuje **tady...ta...tady...ta** pomůcka? **Nudle, žížala, dobrá** (smích) ■]

00:02:50 mlčí

00:03:00 mlčí

00:03:10 mlčí

00:03:20 mlčí

00:03:30 **p5s** jde vám to, jde vám to **p3s**

00:03:40 **(tak)** **[když]** **(tak)** vy si připlavte → **(takle)**← <na> <jed> na jednu ... ■ všichni na jednu polovinu, podél bazénu **p3s** jako první si zkusíme, **[že]**

00:03:50 si vytvoříte dvojice → **q**← v **tý** dvojici bude jeden stát **[a]** toho **ktorej** bude plavat chytne za ruku **[a]** druhou rukou ho podepře

00:04:00 někde v oblasti boků **[a]** **ten** bude **kopat** → **kraulový**← **nohy** **[a]** **ten** **ktorej** bude stát s nim pomalu **pude**, tady v **půlce** se můžete vystřídat, [co?]

00:04:10 **pudete** ve dvojicích, jeden bude plavat → **kraulový**← **nohy** **[a]** **ten** **druhej** ho chytne za jednu ruku **[a]** podepře mu druhou rukou někde v oblasti boků

00:04:20 **[a]** **pudete** s nim **[a]** **ten** **druhej** bude **(jenom)** **kopat** → **kraulový**← **nohy** **[a]** zhruba **(tak)** **do půlky**, tam se můžete vyměnit, na břicho ty...

00:04:30 **[(tak)** co děláš? (smích)] **p4s**

00:04:40 [aha **p3s** **(tak)** se tam s někým prostřídáš na **druhý** straně]

00:04:50 **p3s** (smích) **p6s**

00:05:00 **p5s** **(ták)** **(ted')** si každej vezmete **žížalu**

00:05:10 **p3s** ty vole, **(tak)** **(to)** zvládnete ne? **[že]**jo] (smích)

00:05:20 **(hele)** mně to nevyšlo ... vo jedno, pošlete to ... posuň tu jednu ...

00:05:30 **p7s** **[a]** víc se roztáhněte po tom **vokraji**

00:05:40 **drž hubu** **p4s** **(ták)** **[a]** **(ted'ka)** si to dáte **(takhle)** na bok ...

00:05:50 otočíte se čelem k ... ■ k tomu **vokraji**, chytete se za **žlábek** a budete **kopat** → **kraulový**← **nohy**, **[ale]** bude opřený rukama vo tu zeď

00:06:00 **p3s** ... nejdřív s hlavou nad vodou ... **p5s**

00:06:10 **p4s (ták) (ted'ka)** si můžete zkusit potopit hlavu [a] po každých šesti *kopech* se narovnáte [a] nadechnete

00:06:20 mlčí

00:06:30 *rovně, rovně dejte*, **nó ... p5s**

00:06:40 super, **(ted'ka)** vyndejte ty ... vyndejte ty *žízaly* [a] zkuste si **(to)** bez nich **p6s**

00:06:50 mlčí

00:07:00 mlčí

00:07:10 **p6s** super, **(tak)** koněc, přeplavte si všichni

00:07:20 na tu kratší část bazénu [a] *veďte s* velkou desku, já [už] jsem si →**(takle)**← při ... *veď* si při tom ... ■

00:07:30 (smích) **p6s**

00:07:40 **p9s (ták)** uchopíte si desku

00:07:50 **vyprěte** si **vo** ní lokty, velkou desku ... **p6s**

00:08:00 opřete si lokty →[a]← poplavete na druhou stranu *kraulový*← *nohy*, [když] **(tak)** se rozpočítejte na první druhý, [i když] vy se asi vejdete

00:08:10 **p7s (ták)**, první můžou začít ■

00:08:20 mlčí

00:08:30 **p4s** [jo], druhý (smích) **p4s**

00:08:40 mlčí

00:08:50 **p7s** [co? já nevím, asi nechceš]

00:09:00 mlčí

00:09:10 **(ták) (ted')** si dáte si **(to)** samý, ale s menší ... s menším tím plovákem, nevím jak se to jmenuje ... s **DESTIČKOU** (smích)

00:09:20 mlčí

00:09:30 [jo vy už máte, super] **(takže)** **DESTIČKU** držíte na těch kratších vokrajích [a] to samí cvičení tam, **(takže)** první ...

00:09:40 **p9s** druzí ...

00:09:50 mlčí

00:10:00 mlčí

00:10:10 mlčí

00:10:20 **p7s** [už] vám není zima?

00:10:30 (smích) ■ **(ted')** tu **DESTIČKU** uchopíte před sebou ve vzpažení, [ale] budete si dělat vodpor s ní

00:10:40 do půlky (smích) do půlky bazénu si budete dělat s tou **DESTIČKOU** odpor, **(takže)** si ... budete mít před sebou →**(takle)**← ... [a] vod půlky ji můžete normálně narovnat [a] **(jenom)** doplavat

00:10:50 těma nohama **p3s (ták)** první můžou **p4s**

00:11:00 p5s (smích) druzí ■

00:11:10 mlčí

00:11:20 mlčí

00:11:30 mlčí

00:11:40 p9s (*ták*), (*ted'*) si vezmete velký DESTIČKY

00:11:50 (smích) velký DESTIČKY p5s máte všichni?

00:12:00 ■ [a] tu velkou DESTIČKU ... poplavete v poloze na znak [a] (*takhle*) si ji vezmete <na> na to ... na prsa

00:12:10 [a] poplavete na zádech →kraulový← nohy, na druhou stranu p4s nó jako ... (smích) (*ták*) první

00:12:20 (smích) p7s druzí

00:12:30 mlčí

00:12:40 mlčí

00:12:50 mlčí

00:13:00 mlčí

00:13:10 p6s (*tak*) (*ted'*) (*ještě*) jednou podobný cvičení opět na zádech a budete mít

00:13:20 ruce ve vzpažení, [ale] s tou velkou DESTIČKOU ... [a] já vim, [že] jsem jinou nenašel], (*tak*) si ji chytete na kraji [a] ve vzpažení na druhou stranu

00:13:30 poslední ... (*pak*) si odpočinete ... ve vzpažení, na znaku [a] (*ještě*) jeden bazén, s tou velkou ... s velkou nó (smích)

00:13:40 [já vím nó, →*sorry*←] (*tak*) první ... ■ drž hubu p3s

00:13:50 mlčí

00:14:00 p6s [jo], druzí p3s

00:14:10 mlčí

00:14:20 p7s [neboj se, za chvíli to bude klidnější]

00:14:30 [... [že] (*to*) (*ted'ka*) uděláme trošku klidnější, bolí to? Bolí to?] (smích) p5s

00:14:40 p6s (smích) (*tak*)

00:14:50 můžete vyndat DESTIČKY z vody (smích) p3s [a] dejte si jeden bazén

00:15:00 na druhou stranu (*jenom*) na vyplavání, co chcete prsa [nebo] sculling [nebo] (*jenom*) abyste si uvolnili TROŠKU ty nohy (smích) ■

28. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S14

00:00:00 (smích) p4s

00:00:10 [(*tak*) já si vezmu kluky (*jo*)? Cože? (smích) dělej ... (*tak*) pojďte, →*jedem*← ...]

00:00:20 udělejte si prostor kolem sebe p6s trošku místa kolem sebe si udělejté

00:00:30 rozhejbeme ramená p3s ... dozádu, to je →vonó←, dopředú

00:00:40 [cože?] (smích) rozkoužíme tó pořádně, klidně *pomalejš*

00:00:50 [a] do většího rozsahu, to je →vonó← ■ to je →vonó← p4s

00:01:00 na druhou stranú p8s (*jen*) si tam pomůžém

00:01:10 trošku do výponu p5s dobrý, trošku boky

00:01:20 (smích) p6s na druhou

00:01:30 stranú p6s celým trupém

00:01:40 p6s na druhóu ...

00:01:50 p7s (*ták*) (*ted'ka*) si uděláme dvojicí

00:02:00 já tady budu s kolegou, *pudem* do předklonů, (*jenom*) (*ten*) jeden, *pardón*, (*jenom*) jeden bude v předklonu

00:02:10 [a] nacvičíme si ten záběr (*vlastně*) paží u *motýlka*, dólu vedemé ... dotek ... dotek ...

00:02:20 ■ *palcema* na hýždích [a] <nataže> natažený lehce pokrčeny ... [a] přenášíme natažený

00:02:30 ještě párkrát si to vyzkoušímé, (*jenom*) ať ... oční kontrolú ... pojď (*ted'ka*) ty p3s

00:02:40 [a] zaber, zaber tam, hop, hop, dobrý p4s

00:02:50 dobrý (*ted'ka*) <ve> do stojé, vzpažímé, záběr

00:03:00 [a] hop [a] do výponu (*jo*)? →[a]← (zase) dotek [a] eště jednou

00:03:10 dobrý, běžte se vysprchovūt [a] dáme si rozplavbu, přijďte sem p4s

00:03:20 mlčí

00:03:30 mlčí

00:03:40 mlčí

00:03:50 p9s pojďte všichni najednóu

00:04:00 dáme rozplavbu pětasedmdesát metrů, začněte *kraulem* volně, (*pak*) <dá> dejte ta prsá

00:04:10 →[a]← (*pak*) znak [a] skončíme (*támhle*) na mělčině, (*jo*)? *kraul*, *prsa*, znak, sedmdesát pět ... celkem ... (*takže*), každej styl *pětadvacet* →(*jó*)←?

00:04:20 já du *rači* dál, (*tak*) →(*jó*)←, →*jedem*← pód p5s

00:04:30 mlčí

00:04:40 mlčí

00:04:50 mlčí

00:05:00 mlčí

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 mlčí

00:05:40 mlčí

00:05:50 mlčí

00:06:00 (*ták*) jelikož ... ■ je nás málo (smích) (*tak*) to stejně uděláme, (*tak*) proto ... rozděl ... udělejte zástup

00:06:04 *metr, metr* až půl *vod* se**ž**, Ondra *pudé* ... jméno? Kryštof *pude* před *něj*

00:06:10 [a] ty (*ještě*) před *něj*, *zástup, zástup*, čelem tam p3s

00:06:20 roztáhneme noh**ý** (smích) ty <pr> <ty>, <ty>

00:06:30 mlčí

00:06:40 ... co *sou* první (*takhle*) dejte ruce *at' at'* vám nenaskočí na to ... at' na ně nenaskočit**é** (smích) [a] *každěj* <co> podplave dvakrát mezi nohama →(*jó*)←?

00:06:50 ... jeho před sebou →(*jó*)←? podplaveš *mezi nohama* toho před sebou *mezi nohama*, mělo to *bejt* formou závodu, (*tak*) se připrav [a] postavíš se před *něj*, (*tak*) →*jedem*← →*hóp*←

00:07:00 mlčí

00:07:10 [a] (*ještě*) *jednou* →*jedem*← [nebo] <pokraču> p3s [a] (*ještě*) *jednou*, dvakrát jsem *říká*l (smích)

00:07:20 (smích) p5s

00:07:30 p3s naposled, *došáhneš (ještě)*? (smích) *dobrý*

00:07:40 *pó*ď, vraťte s**é** p9s

00:07:50 p6s *pudem* →(*takle*)← všichni najedn**ou**, <vej> vejdete se vedle

00:08:00 se**ž**, *pudeme čtyry* až pět *delfinových skoků*, trošku se *posunem*, [jasně], ze *vzpažení* z →*mírnýho*← *podřepů*

00:08:10 vyskočím, ruce, hlava, trup ... nohy poslední zajiždějí do vody, *čtyry* až pět (*vlastně*) <po> <tu> <ru> ... kam budete stačit [a] zbytek doplavte *kraul* volně

00:08:20 mlčí

00:08:30 mlčí

00:08:40 mlčí

00:08:50 mlčí

00:09:00 mlčí

00:09:10 *vydechnem* do vody párkrát, dvakrát třikrát p7s

00:09:20 p6s *dobrý, (ted')* si dáme →*delfinový*← *vlnění* do *poloviny*

00:09:30 v *pomalym* tempu, nikam nespíchám, (*prostě*) kam nám stačí dech, (*tak*) (*pak*) vyplavu [a] (*pak*) zbytek *prsá* [a] pořádně (*vlastně*) ... (*jenom*) *že*

00:09:40 to vychází, (*jenom*) z boků *žádný* pohyby rukama, (*jenom*) *z boků tam jedu* →(*jó*)←? [a] *bacha* na to, at' nám *nevyplavávají* →*nevyplavávají*← nohy

00:09:50 nad hladinu, at' tam není ten <mr> <mr> →*mrtvej*← *kop* →(*jó*)←? (smích) (*tak*) *můžem*, →*jedem*←, *pó*ď p3s

00:10:00 mlčí

00:10:10 mlčí

00:10:20 **p9s** Ondro, trochu víc

00:10:30 na hladinu, a jinak dobrý, trochu víc na hladinu a jinak dobrý a zase dejte pár výdechů (smích)

00:10:40 mlčí

00:10:50 (*ted'ka*) (*zase*) dáme čtyry až pět těch →*delfínovejch*← *skoků* (*zase*) <po> kam (*zase*) ■ budu stačít, vždycky po ...

00:11:00 a vždycky (*zase*), pořádněj vodraz, rucé, hlavá, trup, nohy... a pěkně tam zajedú a vždycky se srovnám nikam nemusíme pospíchat a

00:11:10 správně provádět ... [cože?] a (*pak*) *prsa*, *dáme prsa*, →(*jó*)←? (*tak*) *jedem*
p5s

00:11:20 mlčí

00:11:30 mlčí

00:11:40 mlčí

00:11:50 mlčí

00:12:00 **p3s** dobrý, (*zase*) si vydechněte do vody, párkrát ... **p4s**

00:12:10 **p9s** dobrý

00:12:20 *půjdem* (*zase*) →*delfínový*← *vlnění*, akorát (*ted'ka*) *pudem* z vysokýho tempá do pomalejšího, <ři> <pár> tady ... řikám do <čtvr> do čtvrký

00:12:30 pořádně naplnó, (*pak*) zpomalíme, uplně pomalu a vyplaveme, bez dýchání →(*jó*)←? (*zasé*) za ... a *prsama* ... ■ <bo> jak chcete, co je pro vás lepší

00:12:40 aby ste byli v klidu, (*tak*) (*jo*), (*tak*) *jedem*, pód' **p8s**

00:12:50 mlčí

00:13:00 mlčí

00:13:10 **p6s** Ondro <ne> snaž nekrčit ty kolena, *fakt* (*jako*) aby to vycházelo z boků

00:13:20 při tom →*delfínový*← *vlnění* →(*jó*)←? (*ted'ká*) nevím *esi* to ... (smích) →a←
...

00:13:30 (*jo*), (*ted'ka*) *pojedeme* →*delfínový*← *vlnění*, začneme, že ... budete se dívat (*vlastně*) na mě, na *levym* boků, provedu

00:13:40 →*čtyry*...*kopý*←, přetočím se na záda, pomůžu si rukou, (*vlastně*) →*čtyry*...*kopý*← ...<ru> ruce

00:13:50 ve vzpažení, přetočím se ná pravej bók, →*čtyry*...*kopý*←... a (*pak*) na bříše →*čtyry*...*kopý*←, →(*jó*)←? →(*takle*)← celej bazén

00:14:00 rozumíme? →*furt*← to →*točím*←, →*furt*← to →*točím*← dokola, (*jo*)? *dycky* →*čtyry*...*kopý*←, a tó ... (*tak*) jedém, hop

00:14:10 mlčí

00:14:20 mlčí

00:14:30 **p8s** (smích)

00:14:40 **p8s dobrý**
00:14:50 **(zase)** výdechy do vodý **p7s**
00:15:00 →(**ted'ka**)← si dáme znova to **samý** akorát **vydržim** v **tý** poloze (**vlastně**) na šest **kopů**, vždycky na *levým* ... šest **kopů**, na zádech šest **kopů**

29. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S15

00:00:00 **p3s** [→(**todle**)← je moje skupina, →(**jó**)←? (**tak**) →(**jó**)←] (**tak**) já mám výstup **ná** opravu DEFINOVANÝCH chyb v technice **kraul**
00:00:10 (**tak**), kdo **ste** se nevysprchovali, (**tak**) se vysprchujte **a** sejdeme se na **druhý** straně, (**jo**)? na **druhý** straně ... **tam, tam** se *sejdem*, (**no**)
00:00:20 doufám, **že** budete rychlí **p3s** máte na to minutu (smích)
00:00:30 mlčí
00:00:40 mlčí
00:00:50 **p6s** můžete do vody, **pod'te** do vody
00:01:00 [vidím, **že** se vám tam nechce] **p7s**
00:01:10 mlčí
00:01:20 **a** udělejte si dvojicé, asi **budé** nejlepší, **když** **budé** holka kluk, **aby** to bylo **vyrovnaný**, budou to **štafety**
00:01:30 [ano **p3s** (**nó**) (**tak**) rychle]
00:01:40 **p4s** (**ták**), **pojedeme štafetý**, vždycky **pojedete do půlky**, já si tam stoupnú
00:01:50 první **štafetá**, **pojedete prsá** i s POHYBOVÝM CYKLEM POD HLADINOU, **v půlce** uděláté **kraulovou obrátkú**
00:02:00 **a** zpátky (**zase**) **prsa**, v půlce **půlky** ... [ano, já si tam stoupnu] **p5s**
00:02:10 ... **kotoulá**, **[jasný]**... o **trí sta šedesát**, vrátíte **sé**, plácnete **druhýho** **a** **prsama** tam **a** **prsama** zpátky, (**tak**) se připravté, **hop**.
00:02:20 mlčí
00:02:25 [jo, KOTOULOVOU OBRÁTKU ...]**p8s**
00:02:30 mlčí
00:02:35 mlčí
00:02:40 mlčí
00:02:45 mlčí
00:02:50 mlčí
00:03:00 **p6s** **táhle** máme vítěze, těsně ... **ale**
00:03:10 **jedna nula**, (**teda**) ... (**ták**) druhá **štafetá**, **pojedeté** s ... já vám to **vysvětlím**, mezi **tim**, **se můžeš vydechnout**, **že** (**jo**)...

00:03:20 [a] jedeš [až] druhej, (*takže*) v pohodě, *pojedete sculling*, (*zase*) do *půlký*, tam se přetočíte na břichó [a] zpátky (*zase*) *prsa* →(*jó*)←?

00:03:30 *sculling* na zádech, <ruc> rucé u tělá [a] pomáháme si rukama

00:03:40 **p5s** čelem tám, [(*nó*)] jasně, na zádech ...]

00:03:50 *jo, jo, jo*, já se tam postavim, [*jasný, jasný*] né (*jenom*) se přetočíte na břicho, z *tý* polohy na zádech, se přetočíte

00:04:00 na břichó, zpátky ... ste připraveni? (*ták*), *hop* **p3s**

00:04:10 nekopemé, nekopemé, nekopěj, nekopěj, počkej tady chvilku ...

00:04:20 můžeš ... (smích), (*ták*), votácej ... dobry **p5s**

00:04:30 **p9s** dobry, →votoč← ...

00:04:40 **p3s** →votoč← ... (*ták*) **p5s**

00:04:50 **p7s** ... *jedna jedna*

00:05:00 [já jsem ji tam nechal chvilkuú, [že] →(*jó*)←, sem jí dal čas navíc, s tím sem počítál]

00:05:10 (*ták*), (*ted'*) puďte →delfinový← *vnění*, (*zase*) do *půlký*, tam uděláte votočky, vyplavete na zádech ...

00:05:20 [a] znak zpátky, →(*jó*)←? **p7s** (*no*) jenom vó

00:05:30 *sto* →osumdesát← ... jak kdyby ... **p6s** [a] vyplaveš na zádech, z *tý* votočky

00:05:40 ste v pohodě? *můžem?* (smích) se připravté

00:05:50 *hop* **p8s**

00:06:00 **p9s** dobry

00:06:10 mlčí

00:06:20 **p9s** [(*no*) jako nevim]

00:06:30 (*no*), to bylo na cílovou fotografii, *tohleto* si to dáme eště asi jednou (*no*)

00:06:40 dejte si tři výdechy do vody [a] dáme si to eště jednou, <vo> bylo to nerozhodně (*nó*) **p4s**

00:06:50 **p7s** (*takže*) (*zase*) → delfinový← *vnění*

00:07:00 ... otočká, vyplavu na zádech ... zpátky znak **p4s** ruku <po> ruku pod hladinu

00:07:10 **p4s** (smích) ■ já ji tam jako můžu dát, klidně (*no*), se pripravté, *hop*

00:07:20 mlčí

00:07:30 mlčí

00:07:40 mlčí

00:07:50 **p6s** (*ted'*) [už] to bylo jasný, *dva jedna*

00:08:00 vyhrálo *todle* držstvó, dejte si pět výdechů do vody **p5s**

00:08:10 mlčí

00:08:20 **p5s** [a] poplaveme ELIPSOVITĚ, *DLOUHÁ*, *SPLÝVAVÁ PRSA*, *padesátku* ...

00:08:30 jeden za druhým ... (*takle*) od tebe, →(*jó*)←? p3s může druhej

00:08:40 p7s (*tak*) pod' ...

00:08:50 p4s můžeš p5s

00:09:00 mlčí

00:09:10 mlčí

00:09:20 mlčí

00:09:30 mlčí

00:09:40 p8s můžete si zatím vzít

00:09:50 velkou desku p9s

00:10:00 (*ták*), rozpočítejte se na jedničky, dvojky p4s dobrý, (*tak*) doufám že ste to pochopili

00:10:10 pojedete dvacet pět metrů →kraulový← nohý, deska (*takhle*) ve vzpažení, držíte (*takhle*) na konci

00:10:20 dvacet pět metrů ... jedničky začínaj, dejcháte normálně do vody, nádech, výdech

00:10:30 do vody ... dýcháte, [ano] (*tak*) jedničky můžou? p4s

00:10:40 p3s dvojky p5s

00:10:50 mlčí

00:11:00 mlčí

00:11:10 mlčí

00:11:20 p3s už to bolí, →(*jó*)←? (*tak*) (*ještě*) (*tak*) třicetkrát a ...

00:11:30 (*ták*) (*ted'*) pojedete do půlky se skrčováním v KOLENNÍCH KLOUBECH a od půlky ... správná technika

00:11:40 no, no, no, skrčujete nohy v kolenou, do půlky ... a od půlky správně, jo, jo, furt kraulové nohy, (*ták*)

00:11:50 jedničky p6s dvojky můžou

00:12:00 mlčí

00:12:10 mlčí

00:12:20 mlčí

00:12:30 p8s si dejte pět výdechů do vody

00:12:40 mlčí

00:12:50 p9s (*ták*)

00:13:00 (*ted'*) do půlky pojedete ... pojedete s nezpevněnými chodidly, takový ty →MOTYČKY ← a <od> a od půlky (*zase*) správnou

00:13:10 techniku, chci tam vidět tu změnu p3s (*ták*), jedničky, můžou p3s

00:13:20 p3s (*ták*) dvojky p5s

00:13:30 p4s zkus tó, eště aspoň ... aspoň sem

00:13:40 p7s to je dobrý, (tak) doplav →kraulový← nohy normálně

00:13:50 aspoň p9s

00:14:00 p8s desky můžem vodložit

00:14:10 p6s [a] (jenom) na druhou stranu vyplaveté (zase) DLOUHÁ, SPLÝVAVÁ PRSA

00:14:20 tam vám řeknu víc, jedničký p4s dvojky

00:14:30 mlčí

00:14:40 mlčí

00:14:50 (ták) (ted') pod'te →(takle)← k okraji bazénů... →(takle)← k okraji bazénů, jeden vedle druhého, →(takle)← sem →(jó)←?

00:15:00 ... rozestupy, abyste mohli →(takle)← upažit, předpažit ruků, (ták), →předpažim← pravou ruků, stojim u žlábků, →(takle)← →předpažim← pravou ruků

30. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S16

00:00:00 [jééé dobrý den VÁŽENÍ SPORTOVNÍ PRŘÁTELE, sešli jsme se zde (smích)]

00:00:10 [uděláme rozhovor] (smích), (ták) p4s

00:00:20 nemám vůbec šajna, co budu dělat, ně kecám (smích) p2s, hele <↳ tady <pol> mé levici

00:00:30 budou stát ti, [kteří] mají zájem o DIDAKTIKA kraulových nohou [a] ■ ... ten dělá dýchání a HORNÍ KONČETINY p2s

00:00:40 bude se plavat, p3s já mám →kraulový← nohy tady p5s

00:00:50 p5s zatím mám tři, čtyři p5s

00:01:00 eště jeden pojd'te sem, zdar p8s

00:01:10 hej volové (tak) <začn> co nejdřív <s tou>, s tim rozplaváním, (ták) kolega ... zatímco se jeho družstvo bude rozplavávat, (tak) <m> my jich ■ nééé

00:01:20 zatím ně, vysprchujete se [až] potom, ... my uděláme suchou přípravu, ■ ta bude spočívat v tom, [žé] si dycky .. <i> je nás... →sudej← počet?

00:01:30 je nás... →sudej← počet, (takže) tři si lehnou TĚŽIŠTĚM na blok a budou nacvičovat ten kraulový kop, bude to vycházet z kyčle, bude to zhruba

00:01:40 v rozsahu padesáti centimetrů [a] ti tři, co nebudou cvičit to budou opravovat [a] koukat se, (takže) tři na →bloky←, p2s no tři na →bloky←, lehnete si, dáte

00:01:50 ruce do vzpažení →[a]← budete nacvičovat <ten>, ty kraulové kopy, bude to vycházet z kyčle p3s

00:02:00 (ták), já to tady na někom ukážu, ruce do vzpažení, (ták) to je vono, každej si to zkusí, párkrát

00:02:10 (ták) to je ono, to je ono. Někřít kolená, klidně MALINKO zvýšit rozsah támhle kolega na pátý dráze ... p2s (ták) výborně, výborně.

00:02:20 (**ták**) vyměnit p4s to né, to míň *kámo*, jo

00:02:30 p3s (**ták**) *to je* →**yono**←, *to je* →**yono**← *takleto*, (**ták**) taky dobrý, super, (**ták**)

00:02:40 slezte dolů ■ **základem** <úspě> **základem** úspěchu ■ *kraulových nohou*

00:02:50 jsou uvolněné kotníky, (**takže**) (**ted'**) bych vás poprosil, abyste si udělali na každou stranu p2s pár kroužků *taklé ná* protažení

00:03:00 toho **hlezná** p5s to **samý** na druhou nohou p2s

00:03:10 výborně, **eště** takhle z boku si zatlačte **TROŠIČKU** p4s druhou nohou

00:03:20 p5s výborně, (**tak**) jestli nejste **osprchovaný**, (**tak**) se běžte vysprchovat →**a**← (**pak**) budeme dělat

00:03:30 nácvik **už** tady ve vodě p3s [cože? jó *nó*, *seš nahrávanéj*]

00:03:40 p7s [**všechno co jé** <ře>, **všechno co** řekneš, bude **použitý** proti tobě]

00:03:50 [já taky (smích)] p5s

00:04:00 [on má souhru **a** dýchání ■ →**a**← paže] p6s

00:04:10 mlčí

00:04:20 (**ták**) sedněte si tady v tom rohu, dva sem, tři tady na tu *dýlku* (**tak**), abyste kolem sebe měli prostor, →(**jó**← *ty si sedni semka* (**třebá**))

00:04:30 *ty si sedni* *sém*, **vy běžte**, **vy běžte** trošku dál, ať tady má místo ■ **eště**, **eště** běž dál, tady se posuňte, (**ták**)

00:04:40 **a** →**budem**← **nacvičovat**, →**budem**← **nacvičovat**, **eště** běžte dál, posuňte se trošku, (**ták**), (**tak**), (**tak**), →**budem**← **nacvičovat** ty *kopy* takhle na *mělčině*

00:04:50 začněte *tim*, **že** normálně uvolněným **hleznem**, provádíte potichu *kopy* pod vodou, (**ták**) **a** ať to vypadá trochu, (**takže**) přidejte!

00:05:00 **dobrý** ■ špičky protínají hladinu p3s

00:05:10 (**ták**), (**ted'ka**) **nějakej** rámus trošku ať udělámé, (**takže**) zaberté p3s

00:05:20 výborně, potichu, (**ták**), **přitáhnout špičky**, (**takže**) jenom **patama**, jako kdybyste to chtěl, **přitáhnout špičky** a **patamá** ..., výborně

00:05:30 p4s špičky do stran p3s špičky dovnitř

00:05:40 p6s úplně **propnuté**, silou p3s

00:05:50 výborně **a** →**eště**← →**eště**← chvilku jenom uvolněně, <s> <kyč> <s> <ky> ... sice sedíte, **ale** snažte se **aby** to vycházelo z kyčlí, můžete se trošku **vzepřít** na rukou

00:06:00 nekrčit kolena, (**jo**)? (**ani**) (**zase**) nemít křečovitě **propnutý** nohy, **aby** to byl **ó** <př> jeden ... ■ z kyčlí, přes kolena, do těch *uvolněnejch* ...

00:06:10 to je **yono**, ■ tady se *koukněte* na Honzu p4s (**ták**) výborně

00:06:20 skočte do vody! Dáte si **deset deset šířek** na rozplavání **ale** **prsa**, (**jo**)? Nedělejté **kraula**, **prsa si dejte**, **deset šířek**.

00:06:30 mlčí

00:06:40 **p4s (tak)** si je vylov

00:06:50 **(ták)**, roztáhněte se trošku, <mů> můžeme využít celou šířku **p3s (ták)**

00:07:00 mlčí

00:07:10 **deset bazénů na šířku ■ prsa, (jo) p6s**

00:07:20 mlčí

00:07:30 **p5s** [a] ty děláš co?

00:07:40 **p5s (tak) (jo)** (smích)

00:07:50 mlčí

00:08:00 mlčí

00:08:10 mlčí

00:08:20 **p8s (tak)** mi zatím prosim tě na **každý** straně připrav ... ■

00:08:30 na <jed> nebo ně, tady mi připrav <čtyři>, pět **DESTIČEK** a pět **piškotů p5s**

00:08:40 **(ták)**, výborně, chytte se okraje bazénu →[a]← pod vodou nacvičujte ten **kraulový kop**

00:08:50 VE VERTIKÁLNÍ POLOZE, držte se okraje toho bazénu [a] **kopejte** pod vodou, **ve stoje, ve stoje, ně ve stoje, ve stoje, ve stoje, (ták), (tak), (tak) VE VERTIKÁLNÍ POLOZE**

00:09:00 **to je** →vono←, **to je** →vono←, **to je** →vono←, **jednou nohou** jenom, druhá odpočívá, **jednou nohou**

00:09:10 druhou ... **p5s (ták)** výborně, tady si **vemte každéj nudli**,

00:09:20 **dejte si jí, dejte si jí** do pasu, **(ták)**, pořád se držíte okraje bazénu

00:09:30 **ne, ne, ne ■** spodem ■ <na> **na břicho** si jí dejte, **na břicho, (ták)**, pořád se držítě okraje bazénu, **(ted'ka) už** →[a]←v ... **narovnaté** se **narovnaté** ...

00:09:40 **puďte** DO HORIZONTÁLNÍ POLOHY [a] budete nacvičovat ten **kraulový kop** v **tédle** pozici, **(ták) niž si jí** ..., **niž si jí dej** tu **nudli, niž si jí dej**, do pasu si jí dej

00:09:50 **(ták), to je** →vono←, **to je** →vono←, **výborně, výborně, (ták)** [a] výdechy provádíte

00:10:00 **p5s (ták), to je** →vono←, **výborně**

00:10:10 [a] zaberte! **to je** →vono←, **to je** →vono←, taky výdechy do vody **(jo)?** ... provádíš

00:10:20 **p5s <nekr> <nekr>** nekrč kolena **tolik**, <toti> ■ **totik (jo)?**

00:10:30 **(ták)** ještě chvílku vydržtě **p3s (ták)** výborně, →**nudle**←, →**nudle**←

00:10:40 hod'te nahoru **p3s** na břeh, díky, **(ták)**

00:10:50 **počky** ... co to tady mám, **budem** se odrážet do **splývání**, dáme to nejdřív ■ <s> <des> s deskama, **vemte si každéj** desku

00:11:00 <bude> budete jí držet za horní okraj, (*takže*) jí budete mít <ná>, <pod>, na →PŘEDLOKTÍ←, →PŘEDLOKTÍ← budete mít položené na té desce →ú←

00:11:10 čtyři *širky kroulových nohou* pomalu, jenom ... <v> <ry> aby soustředte se na to, aby ten pohyb vycházel z *kyčlí* ■ paty aby protínalý

00:11:20 hladinu a čtyři <šíry> *širky si dejte*, tak jedem! **p5s**

00:11:30 **p6s** [cože? to by bylo dobrý]

00:11:40 mlčí

00:11:50 mlčí

00:12:00 mlčí

00:12:10 mlčí

00:12:20 (*tak*) výborně, (*ted'ka*) tam *pojedete* do půlky pod vodou potichu,

00:12:30 od poloviny nad hladinou <pořád> **pořádný** záběry, zpátky volně, (*ták*) jedem ■ s deskou, s deskou, *sorry*, s deskou

00:12:40 mlčí

00:12:50 **p8s** [*ktorej?*]

00:13:00 [jo *takle*, (*vid'*)?] **p7s**

00:13:10 chyť si tu desku *takle*, za ten horní okraj, polož.se, polož.se na ní (*jakoby*), *takle*, (*ták*)

00:13:20 (*ták*) dáme to *eště* jednou, ale tentokrát to dáte tam i zpátky se stupňující INTEZITOU, (*ted'ka*) to nebude (*tak*), že do půlky *pojedete* potichu, ale budete přidávat

00:13:30 (*takže*) tady *pojedete* na deset procent a na konci už na sto procent, tam i zpátky, (*jo*)? (*zase*) s deskou **p3s** (*tak*) jedem, hop! jo, stupňovaně, ano

00:13:40 mlčí

00:13:50 mlčí

00:14:00 [se vleče ta hodina] (smích), (*ták*) desky →odložté←, desky →odložté←

00:14:10 →ú← dáte to samý, ale bez <des> ... (*ted'ka*), abyste si uvědomili rozdíl mezi tím, když je to s oporou a bez opory

00:14:20 tak to samý, ale bez desky, jedem hop! stupňovaně, ano

00:14:30 mlčí

00:14:40 mlčí

00:14:50 (*ták*) dobrý, dejte.si, dejte.si *dvě širky pomalý prsá* na odpočinek, pomalu, hezký záběry ...

00:15:00 mlčí