FREESTYLE / Kraul

10 cues – 10 pokynů

1 · BALANCE & POSITION / *ROVNOVÁHA A POLOHA*

HEAD: look down 45–90° (45° forward to straight down) – only ~10% shows
HLAVA: díváme se odkudkoli od přímo dolů až po 45° – jen ~10 % nad hladinou

POSTURE: tall & braced – needle, not noodle
DRŽENÍ TĚLA: napřímeně a zpevněně – jehla, ne nudle

BUOYANCY: gentle chest-down press lifts the hips & legs
NADLEHČENÍ: jemný tlak hrudníkem dolů zvedá boky a nohy

KICK: small flick, thighs together – stabilizer, not the engine
KOP: malé plácnutí, stehna u sebe – stabilizátor, ne motor

2 · ROTATION / *ROTACE*

RECOVERY: relaxed hand/wrist, elbow leads – "show underarm" to poolside
NADHOZ (návrat paže): uvolněná ruka/zápěstí, vede loket – "ukažte podpaží" ke straně bazénu

ENTRY: fingers first, elbow up – straighten forward, don't spear down
VSTUP: prsty napřed, loket nahoře – narovnat dopředu, nezabodávat dolů

EXTENSION: shoulder depth (not deeper) – don't drift up or press against the water
NATAŽENÍ: hloubka ramene (ne hlouběji) – nedriftovat nahoru (nezvedat se), netlačit proti vodě

3 · TIMING & CATCH / *NAČASOVÁNÍ A ZÁBĚR*

TIMING: one arm always out front – let the recovering arm almost catch up first
NAČASOVÁNÍ: jedna paže vždy vpředu – paže v nadhozu ji nejdřív téměř dožene

CATCH: high-elbow catch – hand & forearm face backwards, ~4–5/10 effort – fingers down, elbow folds out to the side
ZÁBĚR: záběr s vysokým loktem – ruka a předloktí směřují dozadu, cca 4–5 z 10 úsilí – prsty dolů, loket ohnutý do strany

KICK TIMING: 2-beat kick, one flick per arm stroke – kick as the opposite hand enters and extends forward, or as the same-side hand catches
NAČASOVÁNÍ KOPU: dvoutakt, jeden kop na záběr paže – kop při vstupu a natažení opačné paže, nebo při záběru paže na stejné straně