# BREASTSTROKE / Prsa

*10 cues – 10 pokynů*

## 1 · POSITION & BREATHING / *POLOHA A DÝCHÁNÍ*

HEAD: face in the water between breaths, eyes on the bottom – lift the face to breathe, don't throw the head back
*HLAVA: mezi nádechy obličej ve vodě, pohled na dno – k nádechu obličej zvednout, hlavu nezaklánět*

BREATH: breathe in at the end of the arm pull, breathe out into the water during the stretch
*DECH: nádech na konci záběru paží, výdech do vody při natažení*

GLIDE: after every kick, hips and legs come back to the surface – long and still
*SPLÝVÁNÍ: po každém kopu boky a nohy zpět u hladiny – dlouze a v klidu*

## 2 · KICK / *KOP*

RECOVERY: heels to the seat, knees about hip width – not pulled under the belly
*SKRČOVÁNÍ: paty k hýždím, kolena zhruba na šířku boků – ne pod břicho*

SET-UP: toes out and flexed, feet wider than the knees – don't rush it
*VYTOČENÍ: fajfky, palce do stran, chodidla dál od sebe než kolena – neuspěchat*

KICK: push back and accelerate, finish with the legs together and long
*ZÁBĚR: tlak vzad se zrychlením, zakončit snožením a natažením*

SYMMETRY: both legs at the same time and at the same depth – no scissor
*SOUMĚRNOST: obě nohy současně a ve stejné hloubce – žádný šikmý střih*

## 3 · ARMS & TIMING / *PAŽE A SOUHRA*

PULL: small heart – elbows above the hands, hands never behind the shoulders
*ZÁBĚR PAŽÍ: malé srdíčko – lokty výš než ruce, ruce nikdy za osu ramen*

EXTENSION: hands meet under the chest and shoot forward without stopping
*NATAŽENÍ: ruce se sejdou pod hrudníkem a bez zastavení vpřed*

TIMING: pull – breathe – kick – glide
*SOUHRA: záběr – nádech – kop – splývání*