Colchian-Iberian Military style of swimming

The technique of swimming

While swimming:
- The legs are pressed tightly together, the arms are pressed closely along the bodyline, the elbows should not jut out (to avoid excess resistance). The palms are touching the thighs;
- The pelvis-waist takes a particularly active part, the legs are also active supporters, especially from the viewpoint of balance, the arms do not take any part at all;
- Swimming starts with a simultaneous energetic lifting of the waist upward and movement of tightly placed legs downwards, during which the shoulder and the head move forward horizontally. At the same time feet get out of the extremely low position (they are not deep in water: not more than 10-12 degrees), the faster they leave the low position the weaker are the brake factors;
- The second phase starts instantly afterwards, during which the swimmer already in the initial position. Energetic blow is maximally powerful, forward sliding in water active and quick, which becomes more effective with energetic simultaneous movements, twice (or more times) of joined feet;
- Breathing in is made possible at the third movement of the pelvis and the feet, during which the shoulder zone usually moves straight, and the head is slightly raised above water with face and sight forward so that the mouth is slightly above the surface of the water to breathe in (it is possible to move the head right or left). The swimmer should follow the stream, without making any rough movements in order not to “disturb” water and cause unnecessary excessive hydrodynamic resistance. The swimmer should be in such control of this process, as well as water, to avoid occurrence of excessive hindering waves. (it’s possible to breath in-out in 3 or more cycles, while breathing the swimmer may turn his head to right or left, at the swimmer’s convenience);
- To start a new cycle of the pelvis and feet movement the head returns to the initial position (breathing in and out can be made for 2-3 phases);
- During this phase the legs, movement forward is weaker than during the previous two and to overcome the rising waves resistance the feet glide on the water surface more, trying to keep the balance of the body in the upright position.

Колхидско-Иберийский военный стиль плавания

Техника плавания
Во время плавания:
-ноги плотно прижаты друг к другу (точнее колени и большие пальцы ног плотно прижаты, и только пятки врозь), а руки плотно прилегают к телу вдоль туловища, локти не должны выступать за пределы тела (во избежание лишнего сопротивления), в это время кисти рук с тыльной стороны ухватывают бедра;
- особенно активно участвует таз, активными помощниками являются и ноги, особенно с точки зрения сохранения равновесия, руки в движении вообще не участвуют;
- плавание начинается одновременно энергичным поднятием Таза и движением прижатых ног сверху вниз, во время которого плечевой пояс и голова движутся прямо вперед в горизонтальном положении. В это время ноги быстро выходят из крайне нижнего положения (они глубоко не погружены в воду - не более, чем на 10-12 градусов), и чем быстрее это происходит, тем слабее факторы торможения);
- затем моментально начинается второй цикл, в это время плавающий в исходном положении достигает максимально положительную позицию атаки, когда энергичный удар таза сверху вниз достигает максимальной мощи, прорыв вперед энергичный и быстрый, к чему придаёт ещё более эффекта мгновенное, энергичное последовательное движение прижатых ног два раза (или более) подряд сверху вниз;
- вдох осуществляется на третьем (можно и более, это индивидуально) движении таза и ног, во время которого плечевой пояс движется обычно прямо, а голова чуть-чуть поднята

над водой вперед лицом таким образом, чтобы для вдоха рот оказался бы чуть выше поверхности воды (возможен и поворот головы направо и налево). Так чтобы своим грубим движением не «беспокоит» воду и не создать лишнее, нежелательное гидродинамическое сопротивление. Для начала нового цикла движения таза и ног голова вновь возвращается в исходное положение (вдох и выдох можно делать на 2 и более цикла);
- в это время поступательное движение ног вперед по сравнению с двумя предыдущими циклами слабое, и для преодоления сопротивления возникающих волн ступни ног больше скользят по поверхности и стараются сохранить равновесие тела в прямом положении.

მხედრული კოლხური
ცურვის ტექნიკა
ცურვის დროს:
- ფეხები შეერთებულია, მუხლები მკაცრად ერთადაა შეტყუბებული, ამ დროს ფეხის თითები ერთმანეთს ეხება, ხოლო ქუსლები დაცილებულია ერთმანეთს. ხელები კი სხეულის გასწვრივ ტანზეა მჭიდროდ მიკრული, იდაყვები ტანის გარეთ არ უნდა გადიოდეს (ზედმეტი წინააღმდეგობის თავიდან ასაცილებლად), ამ დროს ხელის მტევნები ხელისგულებით ბარძაყებზეა წინა (ან გვერდებზე) მხრიდან მიდებული;
- ცურვა იწყება ერთდროულად მენჯ-წელის ზევით აწევითა და შეტყუპებული ფეხების ზევით-ქვევით მოძრაობით, რომლის დროსაც მხრის სარტყელი და თავი გამართული მოძრაობს წინ ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში. ამავე დროს ფეხები სწრაფად აღწევს თავს უკიდურესად ქვედა მდგომარეობას (ღრმად არ ჩადის წყალში _ არაუმეტეს 10-12 გრადუსისა) და, რაც უფრო სწრაფად, მით უფრო ნაკლებია დამმამუხრუჭებელი ფაქტორები.
- შემდეგ წამიერადვე იწყება მეორე ციკლი. ამ დროს საწყის მდგომარეობაში მოცურავე აღწევს შეტევის მაქსიმალურად დადებით პოზიციას, მენჯ-წელის ზევიდან ქვევით წინვარდნითი ენერგიული დარტყმა მაქსიმალური სიძლიერისაა, წყალზე წინსრიალი აქტიური და სწრაფი, რასაც კიდევ უფრო ეფექტურს ხდის გამართული შეტყუპებული ფეხების ზევით-ქვევით ორჯერ (ან მეტჯერ) ზედიზედ თანამდევი მყისიერი ენერგიული მოძრაობა.
- შესუნთქვა ხორციელდება მენჯ-წელისა და ფეხების მესამე (მეოთხე, ან მეტ, ინდივიდუალურია) მოძრაობაზე, როცა მხრის სარტყელი თავთან ერთად ჩვეულებრივ გამართული წყლის ზედაპირზე მისრიალებს, წარმოშობილ წყლის მოძრაობას იყენებს იმდაგვარად, რომ წინსრიალის მომენტში ჰაერის ჩასასუნთქად პირი წყლის ზედაპირიდან ოდნავ ზევით აღმოჩნდეს (შეიძლება თავი წყლიდან სახითა და მზერით წინ ოდნავ ზემოთ წამოიწიოს, მაგრამ არა მხრები), წყლის დინებას უნდა მიყვეს ისე, რომ უხეში მოძრაობით არ `შეაშფოთოს~, რათა წყალმა არასასურველი ზედმეტი ჰიდროდინამიკური წინააღმდეგობა არ გამოიწვიოს. წყალს და მოძრაობის ამ პროცესს მოცურავე იმდაგვარად უნდა აკონტროლებდეს, რომ შეძლოს წყალში ზედმეტი დამმამუხრუჭებელი ტალღების წარმოქმნისა და წინსრიალში შეფერხების თავიდან აცილება (შეიძლება 3 და მეტ ციკლზეც გაკეთდეს ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა, ასევე, ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვის დროს შეიძლება თავის მარჯვნივ ან მარცხნივ შეტრიალებაც, თუ მოცურავისათვის ასე უფრო მოსახერხებელია).
- მენჯ-წელისა და ფეხების მოძრაობის ახალი ციკლის დაწყებისათვის მოცურავე კვლავ საწყის მდგომარეობას უბრუნდება. ამ დროს ფეხების მოძრაობა წინა ორთან შედარებით შეიძლება ოდნავ შესუსტდეს და წარმოშობილი ტალღების წინააღმდეგობის ჩასაქრობად და დასარეგულირებლად ფეხის ტერფები უფრო მეტად მისრიალებენ წყლის ზედაპირზე და ცდილობენ შეინარჩუნონ სხეულის გასწორებულ მდგომარეობაში საერთო წონასწორობა.