**Основные ошибки при плавании кролем**

* **Поднятая голова.**Пловец не опускает голову в воду. Голова во время плавания находится на поверхности, из-за этого устают мышцы спины, мышцы шеи и физически не хватает сил проплыть нужную дистанцию. Необходимо опустить голову в воду и расслабиться. Вы сразу заметите, что плыть стало гораздо легче.
* **Недогребание.**  
  Большинство людей, которые учатся плавать недогребают в конце гребок, этого делать категорически не нужно! Обязательно нужно дотягивать руку в конце гребка.
* **Высокий локоть.**  
  Во время плавания нельзя поднимать локоть слишком высоко. Вместо того, чтобы ускорять время на пронос, получается, что зажимается тело и становится очень тяжело прогребать руками. Не поднимайте высоко локоть при плавании кролем, тогда вам будет легче и комфортней плыть.
* **Руки за осью.**  
  Во время плавания часто ученики пересекают руки за ось. Необходимо правильно класть руки, правую – немного правее, левую – немного левее, тогда вы будете плыть прямо, быстро и технично.
* **Зажатость.**  
  Очень важная ошибка пловцов – плыть не на легкости, а на силе рук. Да, с такой силой вы сможете проплыть 50 метров или 100 метров, но не более. Во время плавания не стоит зажиматься, нужно плыть расковано, тянуться вперед, ловить скольжение и самое главное – получать удовольствие от плавания.