

10 DŇOVÝ ZDOKONALOVACÍ PLAVECKÝ VÝCVIK

S H2O PRO SWIM

Pokyny pre rodičov:

Dieťa má mať: plavky, plaveckú čiapku, šľapky, osušku, poprípade plavecké okuliare (len tie na očka, nie sú povinne)

Poprosíme rodičov aby deťom nečistili uška nakoľko, budú tráviť viac času vo vode musia ich mať premazané.

1 deň

- Privítanie detí v priestoroch bazéna (organizačné pokyny a bezpečnostné pokyny)
- 10min. rozcvičenie, sprcha
- Zoznámenie sa s vodou, rozdelenie detí do skupín (plavec, neplavec)
- Ponáranie sa, skákanie do vody, nácvik dýchania
- Nakoľko dnešné deti nemajú dostatočnú skúsenosť s vodným prostredím , pokračuje zdokonaľovací plavecký výcvik ako základný.

2 deň

- 10 min. rozcvičenie, sprcha
- Ponáranie, skákanie do vody nácvik dýchania
- Učenie polohy tela na vode (odbúranie strachu z vody)
- Učenie kopu kraulových dolných končatín s doskou,
- Učenie kopu znakových dolných končatín s doskou
- Podľa šikovnosti skupín zapájanie dýchania a splývania s doskou

3 deň

- 10 min. rozcvičenie, sprcha
- Ponáranie, skákanie do vody nácvik dýchania
- Učenie polohy tela na vode (odbúranie strachu z vody)
- Učenie kopu kraulových dolných končatín s doskou,
- Učenie kopu znakových dolných končatín s doskou
- Podľa šikovnosti skupín zapájanie dýchania a splývania s doskou

- Pridanie horných končatín, pri spôsobe kraul a znak
- Učenie šípky (skok do vody)

4 deň

- 10 min. rozcvičenie, sprcha
- Učenie kopu kraulových dolných končatín s doskou,
- Učenie kopu znakových dolných končatín s doskou
- Podľa šikvosti skupín zapájanie dýchania a splývania s doskou
- Pridanie horných končatín, pri spôsobe kraul a znak
- Učenie celého plaveckého spôsobu kraul, znak
- Učenie šípky (skok do vody)

5 deň

- 10 min. rozcvičenie, sprcha
- Učenie kopu kraulových dolných končatín s doskou,
- Učenie kopu znakových dolných končatín s doskou
- Podľa šikvosti skupín zapájanie dýchania a splývania s doskou
- Pridanie horných končatín, pri spôsobe kraul a znak
- Učenie celého plaveckého spôsobu kraul, znak
- Učenie prsiarskych dolných končatín s doskou
- Učenie a zdokonaľovanie šípky (skok do vody)
- Kotúle, odrazy, ponory, hry s loptou a inými pomôckami
- Preplávanie 25/50 m plaveckým spôsobom kraul, znak so šípkou
- Ukončenie základného plaveckého výcviku

6 deň

- 10 min. rozcvičenie, sprcha
- Učenie kopu kraulových dolných končatín s doskou,
- Učenie kopu znakových dolných končatín s doskou
- Podľa šikvosti skupín zapájanie dýchania a splývania s doskou
- Pridanie horných končatín, pri spôsobe kraul a znak
- Učenie celého plaveckého spôsobu kraul, znak
- Učenie prsiarskych dolných končatín s doskou
- Učenie horných končatín pri plaveckom spôsobe prsia
- Zdokonaľovanie šípky (skok do vody)

7 deň

- 10 min. rozcvičenie, sprcha
- Učenie celého plaveckého spôsobu kraul, znak
- Učenie prsiarskych dolných končatín s doskou
- Učenie horných končatín pri plaveckom spôsobe prsia
- Učenie celého plaveckého spôsobu prsia
- Učenie kopu motýlikových nôh
- Kotúle, odrazy, ponory,
- Zdokonaľovanie šípky (skok do vody)

8 deň

- 10 min. rozcvičenie, sprcha
- Učenie celého plaveckého spôsobu kraul, znak
- Učenie prsiarskych dolných končatín s doskou
- Učenie horných končatín pri plaveckom spôsobe prsia
- Učenie celého plaveckého spôsobu prsia
- Učenie kopu motýlikových nôh s ponorom a odrazom od steny
- Kotúle, odrazy, ponory,
- Zdokonaľovanie šípky (skok do vody)

9 deň

- 10 min. rozcvičenie, sprcha
- Učenie celého plaveckého spôsobu kraul, znak
- Učenie prsiarskych dolných končatín s doskou
- Učenie horných končatín pri plaveckom spôsobe prsia
- Učenie celého plaveckého spôsobu prsia
- Učenie kopu motýlikových nôh s ponorom a odrazom od steny
- Kotúle, odrazy, ponory,
- Zdokonaľovanie šípky (skok do vody)

10 deň

- 10 min. rozcvičenie, sprcha
- Učenie celého plaveckého spôsobu kraul, znak
- Učenie prsiarskych dolných končatín s doskou
- Učenie horných končatín pri plaveckom spôsobe prsia
- Učenie celého plaveckého spôsobu prsia
- Učenie kopu motýlikových nôh s ponorom a odrazom od steny
- Kotúle, odrazy, ponory,
- Zdokonaľovanie šípky (skok do vody)
- Preplávanie 100/200 m plaveckým spôsobom kraul, znak, prsia so šípkou
- Ukončenie zdokonaľovacieho plaveckého výcviku