

5 DŇOVÝ ZDOKONALOVACÍ PLAVECKÝ VÝCVIK S H2O PRO SWIM

Pokyny pre rodičov:

Dieťa ma mať: plavky, plaveckú čiapku, šľapky, osušku, poprípade plavecké okuliare (len tie na oči, nie sú povinné)

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

+421 904 519 204 – tréner M. Gábriš
+421 904 519 204 – tréner Z. Matúšová

h2o@h2oproswim.sk
www.h2oproswim.sk

- 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 šikovnosti 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 šikovnosti 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 100/200 m plaveckým spôsobom kraul, znak so šípkou
- Ukončenie základného plaveckého výcviku