

Přípravka 1.třída:

Děti, které chodí do 1.třídy jsou zařazeny do kurzu, který probíhá na malém bazénku. Skupina probíhá v úterý „A“ 16:30-17:15 a skupina „B“ 17:15-18:00, ve čtvrtek skupina „C“ 17:00-17:45 a v pátek skupina „D“ 17:00-17:45, kurzy trvají 45 min.

Na začátku školního roku je tzv. **zahajovací hodina**, kde děti rozdělíme podle jejich zkušeností do 4 družstev, od nejlepších plavců po ty méně zkušené.

Za celý školní rok se snažíme děti naučit, aby se nebály vody, beze strachu skočily do vody, podplavávaly pod vodou, plavaly a také na ní sami ležely. Děti, které jsou od začátku školního roku umístěny do dvou horších družstev, by se za celý školní rok měly naučit především plavat znakové a kraulové nohy s destičkou, správné držení těla na vodě, pomalu zkoušet znakové i kraulové cvičení a někteří šikovnější zvládnou i celého znaka.

S dětmi, které byly zařazeny do dvou lepších družstev od začátku trénujeme znakové a kraulové nohy, cvičení s deskou a pomalu i celý plavecký způsob, jak znak, tak kraul.

V celém kurzu učíme děti také skákat do vody, buď po nohách nebo tzv. bombou a ti šikovnější dokážou také šipku. Učíme také tzv. lehátko, kotrmelce přes dráhy a potopení se pro puk pod hladinu. Hrací hodiny míváme většinou před pololetním a konečným vysvědčením a před Vánocemi. Společné hodiny míváme tehdy, když přijde málo dětí, pak se všemi plaveme dohromady po celé šířce bazénu směrem do obdélníku a vymýšlíme tzv. společnou hodinu.

Děti si také v některých hodinách můžou vyzkoušet plavání s ploutvemi.

Mezi oblíbené hry patří:

- Rybičky
- Hra na honěnou (s podplaváváním chyceného)
- Vodní pólo
- Štafety a další

Kraul:

- Kraulové nohy s destičkou vpředu
- Kraulové nohy jen s nádechem na jednu stranu, nazpět s druhou (jedna ruka je mezitím položena u těla, druhá na desce-pak vystřídáme)
- Cvičení s jednou rukou na desce a druhou zabíráním a nadechováním na jednu stranu, nazpět opačnou rukou
- Cvičení s deskou vpředu a střídání rukou (nádech na 3 záběr, pro méně zkušené na 2)
- Šipka a cvičení záběru po šipce celým kraulem
- Celý kraul

Znak:

- Znakové nohy s deskou na bříšku
- Znakové nohy s deskou na kolínkách
- Znakové nohy s deskou za hlavou (není moc výhodné)
- Znakové nohy s nataženýma rukama nad hlavu
- Znakové nohy bez desky v pletýnce
- Znakové nohy bez desky položené k tělu
- Znakové cvičení-deska na bříšku, jedna ruka na desce, druhá zabírá, na zpět vystřídáme
- Znakový odraz s vyjetím na celý znak
- Celý znak