

Přípravka 2.třída:

Děti, které chodí do 2.třídy jsou zařazeny do kurzu, který probíhá ve středu 18:00-19:00 nebo v pátek 16:00-17:00 hod. na 25m bazéně, jedna vyuč. hodina trvá 60min. a plaveme na šíř. Děti jsou stejně jako v ostatních kurzech zařazeny do družstev podle jejich zkušeností, tentokrát do 7 družstev.

Děti, které již chodily na malý bazének do kurzů pro první třídu, tady postupně zdokonalují svůj plavecký styl a učí se nové věci. Zkouší plavat s deskou mezi nohama a zabírají pouze rukama, co možná někteří ještě nevyzkoušeli, ovládají skákání do hlubší vody, plavání v ní a zkoušejí potápění do větší hloubky např. pro puky nebo jiné pomůcky. Na konci školního roku by tyto děti měly ovládat celý kraul i znak. Někteří nejšíkvnější, jako je třeba 1. družstvo, si zkouší i celé prsa.

Hrací hodiny míváme stejně jako u dětí, kteří navštěvují kurzy pro 1. třídu, a to před pololetním vysvědčením nebo před vysvědčením na konci roku a před Vánoce. Společné hodiny, stejně jako u kurzu pro 1.třídy, míváme v případě, že přijde málo dětí, např. kvůli nemoci apod., potom plaveme se všemi dětmi dohromady na celou šířku bazénu a vymýšlíme pro všechny tzv. společnou hodinu.

Můžou si také vyzkoušet v některých hodinách plavání s ploutvemi.

Mezi oblíbené hry patří:

- Rybičky
- Hra na honěnou (s podplaváváním chyceného)
- Vodní pólo
- Štafety a další
- Skoky do vody s chytáním míče
- Samostatné skoky do vody

Kraul:

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

Znak:

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

Prsa:

- Prsové nohy s deskou před sebou
- Prsové ruce s deskou mezi nohama
- Prsové cvičení
- Ti šikovní i celé prsa