

## Přípravka 3+4 a starší třídy

Děti, které chodí do 3. , 4. nebo vyšší třídy, jsou zařazeny do kurzu, který probíhá 60min. 2x týdně. Buď pondělí, středa nebo úterý, čtvrtek vždy od 17:00 do 18:00. Děti jsou zařazeny do družstev podle nejlepších výkonů až po ty horší, ale protože je tady více dětí odlišného roku narození, rozřazujeme je na družstva také podle tříd.

Jako při kurzech pro mladší děti začínají kurzy tzv. **zahajovací hodinou**, kde nám všechny děti ukáží, co umí a podle jejich zkušeností je rozdělíme do 6 družstev, od nejlepších po ty nejhorší.

Za celý školní rok se děti snažíme naučit tři plavecké styly, jako je znak, kraul a prsa. Děti také učíme starty a obrátky u těchto plaveckých disciplín, několikrát si mají možnost vyzkoušet plavání s ploutvemi. Učíme je orientaci ve vodě, plavání co nejdál pod vodou a s dětmi, které mají více plaveckých zkušeností, a které jsou v lepších družstvech, učíme plavat i motýlkové nohy (buď s ploutvemi nebo bez), které se vyučují i s celým plaveckým způsobem motýlek na Plavecké sportovní škole od 4. třídy.

Každý měsíc plaveme závody. Děti ze 3. třídy plavou 25m Znak, 25m Kraul, 25m Prsa. Ty starší děti plavou už 50m Znak, 50m Kraul, 50m Prsa. Po doplávání se výsledky seřazují podle plaveckých disciplín, podle tříd a od nejlepších po nejhorší, které pak vyhlásíme a první tři nejlepší obdarujeme diplomem.

Asi 20% z každé vyuč. hodiny trávíme hraním oblíbených her, štafet a v letních obdobích využíváme na hraní i venkovní bazén.

Tradiční hodinu, kterou pořádáme poslední hodinu před vánočními svátky, je plavání dětí s rodiči a lovení kapra. Tato hodina je už dlouholetý zvyk, který každoročně opakujeme a dětem i rodičům se líbí. Na začátku hrajeme zábavné hry, plaveme štafety, kde mezi sebou děti společně s rodiči závodí. Tuto vánoční hodinu ukončujeme výlovem kapra, kdy se postaví kolem bazénu děti, kapr se pustí do vody a kdo ho vyloví, může si ho vzít domů. Pokud ovšem dětem nejde vylovit, pomůžou jim rodiče. Po té se situace opakuje s druhým kaprem, ale úlohy se vymění, děti se dívají na to, jak se rodiče snaží ulovit druhého kapra. Další zábavné hodiny připravujeme před vysvědčením.

Pro všechny vyučovací hodiny přípravy pro 3. ročník a starší je tzv. rituálem, že na konci každé hodiny jeden z trenérů zapíská a všechny děti na bazéně začnou odpočítávat 10s., na které musí vylézt z vody, jinak budou dělat kliky. Pak následuje nástup dětí a pokřik na rozloučenou!

Mezi oblíbené hry patří:

- Rybičky
- Chytání desek ( plno desek se pohází po hladině, děti jsou na kraji a na odpískání pro ně skáčou, kdo má desku, postupuje, kdo nemá, vypadává ze hry)
- Štafety
- Vodní pólo a další
- Skoky do vody s chytáním míče nebo jiných hracích předmětů
- Skoky do vody

- Lovení puků, koleček

#### Kraul:

- Kraulové nohy s deskou
- Plno kraulových cvičení buď s deskou nebo bez
- Kraulové ruky s deskou mezi nohama
- Celý kraul
- Kraulový start(s dohmatem a otočením nebo pro šikvnější děti s kotoulovou obrátkou)
- Kraulová obrátka

#### Znak:

- Znakové nohy buď s deskou (na bříšku, na kolínkách, s natáhlýma rukama nad hlavou) nebo bez desky (pletýnka, ruce u těla)
- Znakové cvičení buď s deskou nebo bez desky
- Znakové nohy s deskou mezi nohama
- Celý znak
- Znakový start
- Znaková obrátka(s dohmatem a otočením nebo pro šikvnější děti s kotoulovou obrátkou)

#### Prsa:

- Cvičíme prsové nohy na suchu v leže nebo s trenérem ve vodě
- Prsové nohy na zádech (paty se dotýkáme dlaní od ruk) na břiše (s deskou nebo bez desky s rukama ve vzpažení, s upaženýma rukama)
- Prsové ruce
- Prsové cvičení s deskou mezi nohama
- Celé prsa
- Prsový start
- Prsová obrátka