

POPIS KURZOV PRE DETI OD 5 DO 10 ROKOV



KURZ A 1 - neplavci

Deti v tomto veku učíme plávať bez prítomnosti rodičov. Pri výučbe používame plavecké pomôcky /malé dosky, opasky, veľké dosky, krídelká a pod./ a to všetko v závislosti od potrieb detí. Niektoré deti sú smelšie, niektoré menej a preto musí cvičiteľ pristupovať k deťom individuálne. Každá hodina začína krátkou rozcvičkou a osprchovaním. Asi po pol hodine je výcvik prerušený a je vsunuté cvičenie na brehu z dôvodu zahriatia. Počas výcviku sa deti naučia krauliarsky, prsiarsky a znakový kop, základné pohyby rukami. Naučia sa tiež dýchať do vody a skákať do vody. Postupne prechádzajú k plávaniu bez pomôcok. Deti sa nenaučia plávať v priebehu 1 kurzu, trvá to dlhšiu dobu, podľa doho, aké je dieťa adaptabilné na vodné prostredie a výcvik a samozrejme tiež od toho koľko má rokov.

KURZ A 2 - zdokonalovací kurz I.stupeň

KURZ A 3- zdokonalovací kurz II.stupeň

KURZ A 4 - zdokonalovací kurz III. stupeň

Tieto kurzy sú rozdelené podľa stupňa nadobudnutých plaveckých znalostí. Po absolvovaní jednotlivých zdokonalovacích stupňov sa môžu rodičia rozhodnúť, či ich dieťa bude postupne pokračovať vo výkonnostnom plávaní, alebo či mu plávanie zostane ako obľúbená pohybová aktivita.

KURZ A 5 - individuálny výcvik neplavcov

Niektoré deti potrebujú z rôznych dôvodov vyslovene individuálny prístup. Dieťaťu sa venuje jeden cvičiteľ a venuje mu maximálnu pozornosť. Doba takéhoto výcviku je individuálna a záleží prípad od prípadu, ako dlho bude výučba trvať. Individuálny prístup umožňuje odbúrať psychické resp.iné zábrany a dieťa sa naučí plávať a obľúbi si pobyt vo vode.

KURZ AKP - kondičné plávanie

Tento kurz je určený pre tie deti, ktoré nechcú robiť výkonnostný šport, ale aj napriek tomu chcú dokázať, že vo vode vedľa viac ako iné deti - teda dokážu plávať rýchlejšie, štylovejšie, preplávu väčšiu vzdialenosť a pod. Taktiež im tento kurz môže poslúžiť ako príprava na kurz AŠNOR. Nesmieme zabúdať, že plávanie je skvelým športom pre deti s nesprávnym držaním tela. Nezanedbateľný je tiež efekt otužovania, ktorý so sebou prináša zníženú chorobnosť.

KURZ AŠNOR - základný výcvik s výstrojou ABC /plutvy,pot.maska, dých. trubica/

Tento kurz je určený deťom s minimálnym vekom 8 rokov, ktoré dokážu preplávať na hladine ľubovoľným spôsobom minimálne 100 m. Jeho absolvovaním získa vaše dieťa vedomosti o bezpečnom potápaní na nádych, o používaní a údržba výstroja ABC.

Ako výstup získa Vaše dieťa nasledovné zručnosti:

- prepláva po hladine s výstrojou ABC minimálne 200 m
- dokáže pod vodou vypláchnúť potápačskú masku
- zanorí sa so základným výstrojom a prepláva pod hladinou min. 10 m
- z hĺbky 3 - 4 m dokáže vyzdvihnúť na hladinu drobný predmet.

A profit pre Vás. Na dovolenke pri mori budú mať Vaše deti obrovskú zábavu a Vy budete mať problém dostať ich z vody.