

## MODŘÍ NEPLAVCI

ÚT 15:00–15:45, 16:00–16:45

děti ve věku 5–8 let, MŠ, 1.–2. třída ZŠ

- PŘEDPOKLADY: neplavec
- CÍLE: odbourání strachu z vody, splývání B/Z, lovení předmětů, potopení obličeje, orientace ve vodě
- zvládnutí kraulového, znakového kopu s pomůckou, příprava na velký bazén

## FIALOVÍ POLOPLAVCI

ÚT 15:00–15:45, 16:00–16:45

děti ve věku 7–9 let, 1.–3. třída ZŠ

- PŘEDPOKLADY: uplave 10 metrů bez pomůcek, potopí obličej, v malém bazéně vyloví předmět, skok z nízkého okraje
- CÍLE: uplavat 25 metrů bez pomůcek, vylovit předmět ve velkém bazéně, zvládnutí základů šipky, skoky po nohách ze skokánku
- kraulový a znakový kop s pomůckou, znakové paže s pomůckou, základ kraulových paží s výdechem s pomůckou, základ prsového kopu s pomůckou

## ZELENÍ PLAVCI

ÚT 15:00–16:00, 16:00–17:00, 17:00–18:00

děti ve věku 8–12 let, 2.–4. třída ZŠ

- PŘEDPOKLADY: uplave 25 metrů bez pomůcek na bříše, vyloví předmět ve velkém bazéně, skok z vyššího okraje
- CÍLE: uplave 50 metrů na bříše kraul/prsa a 50 metrů znak, souhra kraul s výdechy do vody, souhra znak
- zvládnutí koordinace prsové souhry s výdechem, šipka z vyššího okraje, základy motýlkové vlnění
- plavání krátkých úseků pod vodu

## ČERVENÍ PLAVCI

ÚT 15:00–16:00, 16:00–17:00, 17:00–18:00

děti ve věku 9–13 let, 1. stupeň ZŠ

- PŘEDPOKLADY: uplave 50 metrů bez pomůcek na bříše prsa/kraul, uplave 50 metrů znak
- skok z vyššího okraje, lovení předmětů, krátké úseky plavání pod vodou
- CÍLE: uplavat 100 - 200 metrů kraulem, znakem a prsama, při plavání zvládnout výdechy do vody, nácvik obrátek
- šipka ze skokánku, schopnost plavat na čas
- vytrvalost, trénink plaveckých technických cvičení
- motýlkové vlnění, při zvládnutí vlnění - základ motýlka, zdokonalování všech plaveckých způsobů



# NOVĚ

## Plaveme v Moravských Budějovicích, ZŠ Havlíčkova

On-line přihlašování na [www.plaveckyoddiltrebic.cz](http://www.plaveckyoddiltrebic.cz) od 11. 9. 2023 od 20:00  
První plavecké lekce budou probíhat od 7. 11. 2023

# Nabídka plavání pro děti od 5 let, mládež, dospělé

Cena plavání 2 350 Kč  
za období listopad 2023 - květen 2024  
(1 x týdně, pro všechny plavecké úrovně)

Moravské Budějovice, školní rok  
**2023/2024**

## ŽLUTÍ KONDIČNÍ PLAVCI

ÚT 17:00–18:00, 18:00–19:00

děti a mládež ve věku 13+,  
2. stupeň ZŠ a starší

- PŘEDPOKLADY: uplave 200 metrů kraulem, znakem a prsama, plavání pod vodou
- CÍLE: zdokonalování všech plaveckých způsobů, kondiční plavání, tréniky na vytrvalost a rychlost
- plavání štafet, zdokonalování obrátek a startovního skoku, trénink plaveckých technických cvičení
- lekce mohou být přizpůsobeny požadavkům účastníků kurzu

## PLAVÁNÍ PRO DOSPĚLÉ

ÚT 18:00–19:00

160 Kč/lekce

- plavecké lekce jsou přizpůsobeny požadavkům účastníků kurzu
- plavání pro neplavce, poloplavce, kondiční plavce

Plavecký oddíl  
Laguna Třebíč



Ing. Radka Bártová

radkabartova19@gmail.com  
724 255 842  
[www.plaveckyoddiltrebic.cz](http://www.plaveckyoddiltrebic.cz)  
sledujte nás