MODŘÍ NEPLAVCI

ST, ČT, PÁ 16:00-16:45 ST 17:00-17:45
ČT 15:05-15:50

malý bazén, 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, orienatce ve vodě
- zvládnutí kraulového, znakového kopu s pomůckou, příprava na velký bazén

FIALOVÍ POLOPLAVCI

ST, ČT, PÁ 16:00-16:45 ST 17:00-17:45
ČT 15:05-15:50

velký bazén - krajní dráhy, 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

ST, ČT, PÁ 16:00-17:00 ČT 15:00-16:00

velký bazén, děti ve věku 8-12 let, 2.-4. třída ZŠ

- PŘEDPOKLADY: uplave 25 metrů bez pomůcek na břiše, vyloví předmět ve velkém bazéně, skok z vyššího okraje

- CÍLE: uplave 50 metrů na břiše 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

ST, ČT, PÁ 16:00-17:00 ČT 15:00-16:00

velký bazén, děti ve věku 9-13 let, 1. stupeň ZŠ

- PŘEDPOKLADY: uplave 50 metrů bez pomůcek na břiše prsa/kraul, uplave 50 metrů znak
- skok z vyššího okraje, lovení předmětů, krátké úseky plavání pod vodou

- CÍLE: uplavat 100-200 kraulem, znakem a prsama, při plavání zvládnout výdechy do vody, nácvik obrátek
- šipka ze skokánku, schopnost plavat na čas a vytvrvalost, trénink plaveckých technických cvičení
- motýlkové vlnění, při zvládnutí vlnění - základ motýlka, zdokonalování všech plaveckých způsobů

Plavecký oddíl
Laguna Třebíč

On-line přihlašování na **www.plaveckyoddiltrebic.cz od 11. 9. 2023 od 20:00**
První plavecké lekce budou probíhat od středy 20. 9. 2023

Nabídka plavání pro děti od 5 let, mládež, dospělé

1 x týdně	2 600 Kč / pololetí	4 600 Kč / rok
2 x týdně	3 500 Kč / pololetí	6 400 Kč / rok
sobota	2 800 Kč / pololetí	5 000 Kč / rok

Třebíč, školní rok
2023/2024

ŽLUTÍ KONDIČNÍ PLAVCI

PÁ 16:00-17:00

velký bazén, 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 účatsníků kurzu

SOBOTNÍ PLAVÁNÍ

PLAVCI 8:30-9:15 , 10:05-10:50 NEPLAVCI 9:20-10:05

velký bazén, děti ve věku 9-15 let, žáci ZŠ

- PŘEDPOKLADY: uplave 50 metrů bez pomůcek na břiše prsa/kraul, uplave 50 metrů znak
- skok z vyššího okraje, lovení předmětů, krátké úseky plavání pod vodou

- CÍLE: uplavat 100 - 200 metrů v kuse na kraulem, znakem a prsama, při plavání zvládnout výdechy do vody,
- šipka ze skokánku, schopnost plavat na čas a vytvrvalost, trénink plaveckých technických cvičení
- motýlkové vlnění, při zvládnutí vlnění - základ motýlka, zdokonalování všech plaveckých způsobů

malý/velký bazén, 5-8 let, MŠ + 1.-2. třída ZŠ

- PŘEDPOKLADY: neplavec

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

PLAVÁNÍ PRO DOSPĚLÉ

PO 18:00-19:00, 19:00-20:00 ST 6:15-7:15

180 Kč/lekce

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

Ing. Radka Bártová
radkabartova19@gmail.com
724 255 842
www.plaveckyoddiltrebic.cz
sledujte nás