# Ariel Úszóegyesület

Úszóegyesületünket azért hoztuk létre, hogy a gyermekek biztonságos és örömteli környezetben tanulhassanak meg úszni, illetve azok számára is lehetőséget biztosítsunk, akik szeretnének később versenyszerűen is foglalkozni ezzel a sporttal.

Honlapunk célja, hogy a jelenlegi és leendő tagok egy helyen, könnyen elérhessék az összes fontos információt az edzésekről, eseményekről és versenyekről.

Miért tartjuk fontosnak, hogy már gyermekkorban megismerkedjenek az úszással?

Az úszás az egyik legösszetettebb mozgásforma, hiszen egyszerre fejleszti a testet és a lelket.

A vízben végzett mozgás kiegyensúlyozottan terheli az egész testet, így az izmok harmonikusan fejlődnek, elkerülve az aszimmetrikus terhelésből adódó tartáshibákat. A víz ellenállása természetes módon erősíti az izomzatot, miközben az állóképesség és a tüdőkapacitás is folyamatosan növekszik.

Az úszás emellett kiváló koordinációs gyakorlat is: a karok és lábak összehangolt mozgása, a megfelelő légzéstechnika és a ritmusérzék mind hozzájárulnak a gyermek idegrendszeri és mozgásfejlődéséhez. A vízben szerzett tapasztalatok fejlesztik a testtudatot és a mozgásérzékelést, ami más sportágakban és a hétköznapi életben is hasznos képesség.

De az úszás nemcsak testet, hanem elmét is formál.

Fokozza a koncentrációt, önfegyelemre és kitartásra tanít. A versenyfelkészülés során a gyermek megtanul célokat kitűzni – például egy táv leúszása vagy egy időeredmény javítása –, és megtapasztalja a rendszeres munka eredményét. Az edzések folytonossága és a közösség támogatása biztonságot ad, növeli az önbizalmat és a magabiztosságot. Az edzőkkel és társakkal való együttműködés pedig a bizalom és csapatszellem kialakulását segíti.

Mindezekből látható, hogy az úszás nem csupán egy sportág, hanem egy komplex fejlesztő tevékenység, amely a testet, az elmét és a jellemet egyaránt formálja. Éppen ezért hisszük, hogy a legjobb, ha a gyermekek már egészen kicsi korban megismerkednek vele – hiszen amit ekkor tanulnak, az egy életre szól.

## A honlap létrehozói, megálmodói:

- A weboldal egészének bemutatásáért felel: Bagoly Lilla

- Ötletgazda, Tartalmi szerkesztő: Kormos Ancsa

- Tartalmi szerkesztő: Kovács Anita

## Weboldalunk felépítése:

- Főoldal/Rólunk

- Tartalmaz egy szöveges bemutatkozó leírást rólunk, az egyesületünk céljáról, szolgáltatásainkról, egy-két figyelemfelkeltő képpel illusztrálva a tevékenységünket, illetve pár érdekes statisztikával.

## Csoportok, órarendek, edzők

- Úszócsoportok, edzés időpontok, edzők bemutatása.

- Ide betettünk egy táblázatot is az edzések időpontjairól.

## Legfrissebb híreink, események

- Mikor-hol volt a verseny, kik voltak a résztvevők, milyen eredményeket értek el.

- Hírek, események, előadások időpontjai.

## Kapcsolat

- Tartalmazza az elérhetőségeinket. (Telefonszám, email-cím, cím)

- Egy beépülő térkép elem is található itt.

## Profil

- Tartalmazza a bejelentkezés, regisztráció, valamint profil adatok aloldalakat

- Itt van lehetőség belépés után jelszómódosításra is.