

# **ZŠPRODĚTI** **ZŠPLAVÁNÍ**



**Materiál pro instruktory**  
**Družstvo PIRÁTI**

# Obsah

Piráti .....	3
1. Lekce .....	3
2. Lekce .....	4
3. Lekce .....	7
4. Lekce .....	10
5. Lekce .....	13
6. Lekce .....	16
7. Lekce .....	19
8. Lekce .....	21
9. Lekce .....	23
10. Lekce .....	25
Zásobník her .....	26

## Piráti

Piráty charakterizujeme jako úplně ty nejmenší bytosti, neplavce či začátečníky ostrova Socci, kteří si v úvodních lekcích nejsou zcela jistí svým pohybem ve vodním prostředí, a proto je zcela nezbytné, aby vždy v úvodních lekcích chodil instruktor tohoto družstva s dětmi do vody. Děti tak dříve odbourají strach, nejistotu a stres. Během jednotlivých lekcí je pro piráty zásadní, aby se optimálně adaptovali na vodní prostředí a osvojili si tak základní plavecké dovednosti. Po dobu pobytu na ostrově Socci pirátům pomáhají jednotlivé pomůcky, jakou jsou např. nadlehčovací pásy, žížalky, pontony, malé a velké desky, kroužky, hračky. Hlavním prostředkem výuky je hra.

### Cíle družstva pirátů na ostrově Socci:

seznámit se s vodním prostředím, se základy lokomoce pohybu dolních končetin, polohováním, vznášením, splýváním v poloze na břiše a na zádech, zanořováním, potápěním, orientací pod hladinou, vydechováním. Zároveň by piráti měli zvládnout v základním provedení alespoň jeden plavecký způsob.

**Tento metodický materiál neslouží jako dogma. Ke školním skupinám je třeba přistupovat s ohledem na vnitřní nastavení uvnitř skupiny, zdatnost dětí i vzdělávací systém školy. Dbáme na fyzickou i psychickou únavu dětí, všechny odchylky konzultujeme s hlavním instruktorem, případně zdravotníkem a ostatními kolegy.**

## 1. Lekce

Úvodní lekce začíná stručným přivítáním, kdy rozdělíme děti na dvě poloviny po zhruba dvaceti. První polovina skupiny (třídy) odchází záhy se třemi instruktory na bazén, kde proběhne rozdělení do družstev. Druhá polovina zůstává v před bazénovém multifunkčním prostoru. Zde je seznámena s programem kurzu, se zásadami bezpečnosti na bazénu i v hotelu, a také se zásadami vzájemné komunikace apod. Následně se obě skupiny o dvaceti žácích vymění (plavecká skupina se rychle osuší a jde do před bazénového prostoru k zaškolení). V závěru úvodní lekce dochází k rozdělení všech žáků do družstev, během kterého si jednotliví instruktoři přebírají svá družstva do rohu v předsálí, kde se s dětmi osobně seznámí, zapíší si jejich jména a stručně jim zrekapitulují celý program kurzu společně se všemi zásadami. Nakonec jim sdělí nejbližší, následující program (večeře, večerní zábavní program).

Forma rozdělení dětí do skupin (bazén je rozdělen na 4 části, resp. úrovňové rohy, děti tedy plavou po obvodu bazénu a plní jednotlivé úkoly):

- plav, jak nejlíp dovedeš
- kraulové nohy s deskou
- kraulové nohy bez desky
- plav v poloze na zádech (pokud chceš, můžeš i celého znaka)

## 2. Lekce

### Úvodní část

- **Průprava k činnosti dolních končetin na suchu** – vysvětlení a ukázka pohybů dolních končetin u plaveckých způsobů kraul a znak – děti sedí na okraji bazénu, mají podepřené lokty, zpevněné břišní svaly a provádí na suchu kraulový či znakový kop, nohy jsou natažené u sebe a klademe zde důraz na napnutá kolena a špičky
- Cvičení č. 1 – **Nácvik znakového kopu** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin ve vodě děti sedí na kraji bazénu, mají podepřené lokty, zpevněné břišní svaly a provádí znakový kop těsně pod hladinou, po dokončení kopu jsou chodidla na okamžik uvolněná
- Cvičení č. 2 – **Semafor** – instruktor stojí na protější straně bazénu a drží v ruce tři malé desky či medvídky, které simulují barvy semaforu (zelená, oranžová, červená).  
zelená – kopu co nejvíc umím, oranžová – kopu pomalu, červená – nekopu vůbec  
děti sedí po celou dobu cvičení na kraji bazénu, mají podepřené lokty, zpevněné břišní svaly a provádí znakový kop těsně pod hladinou, po dokončení kopu jsou chodidla na okamžik uvolněná
- Cvičení č. 3 – **Meleme kávu** – předříkáváme „meleme, meleme kávu pro dědka a bábu, jedno zrno pryč a už není nic“  
po celou dobu předříkávání děti kopou znakové nohy  
děti sedí po dobu cvičení na kraji bazénu, mají podepřené lokty, zpevněné břišní svaly a provádí znakový kop těsně pod hladinou, po dokončení kopu jsou chodidla na okamžik uvolněná
- Cvičení č. 4 – **Zahánění slepic** – děti sedí na kraji bazénu a cákají vodu co nejdále, prsty mají u sebe, dlaně směřují nejprve směrem dolů a poté do stran
- Cvičení č. 5 – **Nabírání mističky** – děti sedí na kraji bazénu a nabírají vodu do dlaní  
první mističku vyfoukají, druhou opláchnou obličej, třetí břicho, čtvrtou srdíčko, poté rozdělí miskou na dvě a opláchnou si ramena
- Cvičení č. 5 – **Sklouznutí do vody** – děti sedí na kraji bazénu, udělají z rukou diamant, položí ho vedle sebe, přetočí se na břicho a pomalu sklouznou do vody a poté opět vylezou, cvičení třikrát opakujeme a po dokončení třetího pokusu všichni zůstávají ve vodě
- Cvičení č. 6 – **Nácvik kraulového kopu** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin  
děti jsou ve vodě, drží se okraje bazénu a v poloze na břiše kopou kraulové nohy – obě paže jsou po celou dobu natažené, hlava je schovaná mezi nimi, mají zpevněné břišní svaly, nohy jsou natažené, mají napnutá kolena, špičky a provádí kraulový kop těsně pod hladinou, po dokončení kopu jsou chodidla na okamžik uvolněná
- Cvičení č. 7 – **Mávání a oplachování obličeje** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin  
děti v průběhu činnosti dolních končetin pustí jednu ruku od okraje bazénu a zamávají, to samé udělají druhou, poté si opláchnou obličej nejprve jednou a následně druhou rukou
- Cvičení č. 8 – **Výdechy do vody** – cvičení zaměřené na vydechování do vody  
děti se drží okraje bazénu, paže mají natažené a začínají s výdechy do vody zanořením hlavy pod hladinu, nejprve udělají malou bublinku, poté větší (i s nosíkem) a nakonec největší (i s očima)

- **Hra – Vodník** – každé dítě se pustí jednou rukou okraje bazénu, pod hladinou ukazováčkem zahrozí, vydechne bublinky do vody, a to samé provádí druhou rukou  
nejnaštvanější vodník je ten, který hrozí oběma rukama, dělá bubliny a křičí pod hladinou

## Hlavní část

- **Piráti se seznamují s pomůckami (žížalkami)**  
barvy modré a zelené jsou žížalky, červené a žluté jsou hadi
- **Průprava pro správné držení žížalky na suchu** – vysvětlení a předvedení uchopení žížalky  
piráti stojí u okraje bazénu a jejich úkolem je ohnout žížalku do tvaru bazénku (tvaru U), strčit ji do podpaží a poté lokty tlačit co nejvíce k sobě
- **Nácvik kraulového kopu ve vodě s žížalkou**  
piráti jsou ve vodě, drží žížalku (U) a v poloze na břiše za podpory dolních končetin plavou na druhou stranu bazénu kraulové nohy, na konci bazénu vylezou, bazén obejdou a vrací se zpět
- **Nácvik kraulového kopu s žížalkou**  
piráti jsou ve vodě, drží žížalku (U) a v poloze na břiše za podpory dolních končetin plavou na druhou stranu bazénu kraulové nohy, na konci bazénu se otočí a plavou podél dráhy zpět
- **Nácvik kraulového kopu s žížalkou – Ledoborec**  
piráti jsou ve vodě, drží žížalku (U) přímáčknutou na hrudi a v poloze na břiše za podpory dolních končetin plavou na druhou stranu bazénu kraulové nohy, paže jsou propnuté do plavecké stříšky, ruce spojené, nohy jsou natažené, na konci bazénu se otočí a plavou podél dráhy zpět
- **Nácvik znakového kopu s žížalkou na zádech**  
piráti jsou ve vodě, drží žížalku (U) a v poloze na zádech za podpory dolních končetin plavou na druhou stranu bazénu znakové nohy, žížalka je přímáčknutá na zádech a paže vytahují oba konce žížalky směrem vzhůru, hlava leží na hladině a je mírně zakloněná, oči se dívají na strop, nohy jsou natažené a soustředíme se zde na napnutá kolena a špičky, **na konci bazénu vylezou, bazén obejdou a vrací se zpět**
- **Nácvik znakového kopu s žížalkou na zádech**  
piráti jsou ve vodě, drží žížalku (U) a v poloze na zádech za podpory dolních končetin plavou na druhou stranu bazénu znakové nohy, žížalka je přímáčknutá na zádech a paže vytahují oba konce žížalky směrem vzhůru, hlava leží na hladině a je mírně zakloněná, oči se dívají na strop, nohy jsou natažené a soustředíme se zde na napnutá kolena a špičky, **na konci bazénu se otočí a plavou podél dráhy zpět**
- **Nácvik odrazu od stěny bazénu v pozici – streamline** (paže jsou natažené, mezi nimi se ukrývá hlava, která se po celou dobu dívá na dno bazénu, dlaně se překrývají, dolní končetiny jsou natažené, špičky napnuté)  
piráti stojí v zástupu u okraje bazénu a jeden za druhým vstupují do vody, poté provedou odraz od stěny ve streamlinu v poloze na břiše a poté na zádech



- **Nácvik odrazu od stěny bazénu do splývání**

piráti stojí v zástupu u okraje bazénu a jeden za druhým vstupují do vody, poté provedou odraz od stěny v poloze na zádech, paže jsou v připažení a snaží se dosplývat co nejdále

piráti stojí v zástupu u okraje bazénu a jeden za druhým vstupují do vody, poté provedou odraz od stěny v poloze na břiše, paže jsou ve vzpažení a snaží se dosplývat co nejdále

## **Závěrečná část**

- **Hra – Rybičky, rybičky, rybáři jedou s žížalkou** (děti si sednou na žížalku jako na koně)

v počátku hry instruktor určí jednoho rybáře, jehož úkolem bude pochyťat všechny rybičky, jež chytí dotykem ruky (netahá a ani netopí rybičky), koho se dotkne, stává se v příštím kole rybářem, všichni rybáři se poté chytí za ruce a vytvoří síť, vítězí rybička, která přežije jako poslední

- **Hra – Číslovka**

v úvodu hry instruktor rozdělí družstvo na dva proti sobě stojící týmy a za pomoci čtyř žížal vytvoří nejprve jednu a poté druhou (branku) pro každé družstvo, do které se budou házet pingpongové míčky, každý pingpongový míček má svou hodnotu (je popsán číslicemi), úkolem dětí je naházet do soupeřovy branky co nejvíce míčků, v případě, že jsou všechny míčky v brankách, sčítají děti společně s instruktorem finální hodnotu nashromážděných míčků, družstvo, které má nižší součet vyhrává

### 3. Lekce

#### Úvodní část

- **Průprava k činnosti dolních končetin na suchu** – vysvětlení a ukázka pohybů dolních končetin u plaveckých způsobů kraul a znak – děti sedí na okraji bazénu, mají podepřené lokty, zpevněné břišní svaly a provádí na suchu kraulový či znakový kop  
nohy jsou natažené u sebe a klademe zde důraz na napnutá kolena a špičky
- Cvičení č. 1 – **Nácvik znakového kopu** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin ve vodě  
dětí sedí na kraji bazénu, mají podepřené lokty, zpevněné břišní svaly a provádí znakový kop těsně pod hladinou, po dokončení kopu jsou chodidla na okamžik uvolněná
- Cvičení č. 2 – **Nabírání mističky** – děti sedí na kraji bazénu a nabírají vodu do dlaní  
první mističku vyfoukají, druhou opláchnou obličej, třetí břicho, čtvrtou srdíčko, poté rozdělí miskou na dvě a opláchnou si ramena
- Cvičení č. 3 – **Sklouznutí do vody** – děti sedí na kraji bazénu, udělají z rukou diamant, položí ho vedle sebe, přetočí se na břicho a pomalu sklouznou do vody a poté opět vylezou, cvičení třikrát opakujeme a po dokončení třetího pokusu všichni zůstávají ve vodě
- Cvičení č. 4 – **Výdechy do vody** – cvičení zaměřené na vydechování do vody  
dětí se drží okraje bazénu, paže mají natažené a začínají s výdechy do vody zanořením hlavy pod hladinu, nejprve udělají malou bublinku, poté větší (i s nosíkem) a nakonec největší (i s očima)
- Cvičení č. 5 – **Nácvik kraulového kopu** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin  
dětí jsou ve vodě, drží se okraje bazénu a v poloze na břiše kopou kraulové nohy – obě paže jsou po celou dobu natažené, hlava je schovaná mezi nimi, mají zpevněné břišní svaly, nohy jsou natažené, mají napnutá kolena, špičky a provádí kraulový kop těsně pod hladinou, po dokončení kopu jsou chodidla na okamžik uvolněná
- Cvičení č. 6 – **Nácvik kraulového kopu s výdechy do vody** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin s výdechy do vody  
dětí jsou ve vodě, drží se okraje bazénu a v poloze na břiše kopou kraulové nohy, ke kterým přidají výdechy do vody – obě paže jsou po celou dobu natažené, hlava je schovaná mezi nimi, mají zpevněné břišní svaly, nohy jsou natažené, mají napnutá kolena, špičky a provádí kraulový kop těsně pod hladinou, po dokončení kopu jsou chodidla na okamžik uvolněná
- **Hra na kosu**  
před začátkem hry se děti postaví vedle sebe podél kraje bazénu, instruktor si vezme do ruky žížalku (kosu) a začne od jednoho kraje k druhému a poté zpět sekat žížalkami nad hlavami dětí, které mají za úkol schovat hlavu pod hladinu před blížící se kosou
- **Hra na tleskanou**  
dětí se drží okraje bazénu a jejich úkolem je pustit se, tlesknout dlaněmi a nepotopit se, nejdříve tlesknou jednou, dvakrát, třikrát a poté co možná nejvícekrát, kdo zatleská na jeden pokus nejvícekrát, vyhrává

## Hlavní část

- **Průprava pro správné držení žížalky na suchu** – vysvětlení a předvedení uchopení žížalky  
piráti stojí u okraje bazénu a jejich úkolem je ohnout žížalku do tvaru bazénku (tvaru U), strčit ji do podpaží a poté lokty tlačit co nejvíce k sobě
- **Nácvik kraulového kopu ve vodě s žížalkou**  
piráti jsou ve vodě, drží žížalku (U), vydechují do vody bublinky a v poloze na břiše za podpory dolních končetin plavou na druhou stranu bazénu kraulové nohy, **na konci bazénu vylezou, bazén obejdou a vrací se zpět**
- **Nácvik kraulového kopu s žížalkou**  
piráti jsou ve vodě, drží žížalku (U), vydechují do vody bublinky a v poloze na břiše za podpory dolních končetin plavou na druhou stranu bazénu kraulové nohy, **na konci bazénu se otočí a plavou podél dráhy zpět**
- **Jízda na koni – nácvik kraulového kopu**  
piráti sedí na žížalce (koni), mají krátký „ocásek“ a dlouhý krk a v poloze na břiše plavou na druhou stranu kraulové nohy, jež jsou natažené, špičky napnuté a vydechují do vody bublinky
- **Nácvik znakového kopu s žížalkou na zádech**  
piráti jsou ve vodě, drží žížalku (U) a v poloze na zádech za podpory dolních končetin plavou na druhou stranu bazénu znakové nohy, žížalka je přimáčknutá na zádech a paže vytahují oba konce žížalky směrem vzhůru, hlava leží na hladině a je mírně zakloněná, oči se dívají na strop, nohy jsou natažené a soustředíme se zde na napnutá kolena a špičky, **na konci bazénu se otočí a plavou podél dráhy zpět**
- **Nácvik znakového kopu s žížalkou na zádech**  
piráti jsou ve vodě, drží žížalku (U) a v poloze na zádech za podpory dolních končetin plavou na druhou stranu bazénu znakové nohy, žížalka je přimáčknutá na zádech a paže vytahují oba konce žížalky směrem vzhůru, hlava leží na hladině a je mírně zakloněná, oči se dívají na strop, nohy jsou natažené a soustředíme se zde na napnutá kolena a špičky, **na konci bazénu vylezou, bazén obejdou a vrací se zpět**
- **Nácvik znakového kopu s žížalkou pod hlavou**  
piráti jsou ve vodě, drží žížalku (U) a v poloze na zádech za podpory dolních končetin plavou na druhou stranu bazénu znakové nohy, žížalka je pod hlavou, hlava leží na hladině a je mírně zakloněná, oči se dívají na strop, nohy jsou natažené a soustředíme se zde na napnutá kolena a špičky, **na konci bazénu se otočí a plavou podél dráhy zpět**
- **Nácvik znakového kopu s žížalkou pod hlavou**  
piráti jsou ve vodě, drží žížalku (U) a v poloze na zádech za podpory dolních končetin plavou na druhou stranu bazénu znakové nohy, žížalka je pod hlavou, hlava leží na hladině a je mírně zakloněná, oči se dívají na strop, nohy jsou natažené a soustředíme se zde na napnutá kolena a špičky, **na konci bazénu vylezou, bazén obejdou a vrací se zpět**



- **Nácvik odrazu od stěny bazénu v pozici – streamline** (paže jsou natažené, mezi nimi se ukrývá hlava, která se po celou dobu dívá na dno bazénu, dlaně se překrývají)  
piráti stojí v zástupu u okraje bazénu a jeden za druhým vstupují do vody, poté provedou odraz ve streamlinu v poloze na břiše a poté na zádech
- **Nácvik odrazu od stěny bazénu do splývání**  
piráti stojí v zástupu u okraje bazénu a jeden za druhým vstupují do vody, poté provedou odraz od stěny v poloze na zádech, paže jsou **v připažení** a snaží se dosplývat co nejdále  
piráti stojí v zástupu u okraje bazénu a jeden za druhým vstupují do vody, poté provedou odraz od stěny v poloze na břiše, paže jsou **ve vzpažení** a snaží se dosplývat co nejdále
- **Hra na vlak**  
piráti sedí v prostředku žížalky, seřadí se v prostoru bazénu za sebou, zaháknou se a vytvoří mašinku, která dá pokyn ke startu šššš a poté vyjíždí, houká a předvádí zvuky mašinky

## Závěrečná část

Družstvo rozdělíme na dvě části a hrajeme hry na šířku.

- **Hra Marco Polo**

jeden hráč si na začátku hry zavře oči a snaží se chytit ostatní hráče, vždy když hráč se zavřenýma očima zakřičí MARCO, ostatní hráči musí zakřičet POLO a poté je hráč Marco loví po sluchu, ostatní se mu snaží uplat, po chycení se hráč stává hráčem Marco a hra pokračuje

- **Hra – Červení a bílí**

děti rozdělíme do dvou (červení a bílí) družstev, která stojí proti sobě ve vzdálenosti 2 m a na povel např. „červení“ vyráží obě družstva, červení chytají bílé, kteří se snaží zachránit dotykem čáry záchrany (konce bazénu), na povel „bílí“ vyráží opět obě družstva, ale chytají bílí, pokud je bílý hráč chycen (dotykem ruky) před dopláváním k čáře záchrany, stává se automaticky červeným (a naopak), vyhrává družstvo, které má po době označené vedoucím hry ve svém družstvu více hráčů

## 4. Lekce

### Úvodní část

- **Průprava k činnosti dolních končetin na suchu** – vysvětlení a ukázka pohybů dolních končetin u plaveckých způsobů kraul a znak – děti sedí na okraji bazénu, mají podepřené lokty, zpevněné břišní svaly a provádí na suchu kraulový či znakový kop  
nohy jsou natažené u sebe a klademe zde důraz na napnutá kolena a špičky
- Cvičení č. 1 – **Nácvik znakového kopu** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin ve vodě  
dětí sedí na kraji bazénu, mají podepřené lokty, zpevněné břišní svaly a provádí znakový kop těsně pod hladinou, po dokončení kopu jsou chodidla na okamžik uvolněná
- Cvičení č. 2 – **Malování písmenek do vody** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin ve vodě  
dětí sedí na kraji bazénu, mají podepřené lokty, zpevněné břišní svaly a snaží se namalovat nohou jednotlivá písmenka abecedy do vody
- Cvičení č. 3 – **Nabírání mističky** – děti sedí na kraji bazénu a nabírají vodu do dlaní  
první mističku vyfoukají, druhou opláchnou obličej, třetí břicho, čtvrtou srdíčko, poté rozdělí miskou na dvě a opláchnou si ramena
- Cvičení č. 4 – **Sklouznutí do vody** – děti sedí na kraji bazénu, udělají z rukou diamant, položí ho vedle sebe, přetočí se na břicho a pomalu sklouznou do vody a poté opět vylezou, cvičení třikrát opakujeme a po dokončení třetího pokusu všichni zůstávají ve vodě
- Cvičení č. 5 – **Mořský příboj**
- Cvičení č. 6 – **Spadla lžička do kafička, udělala žbluňk**  
dětí sedí na kraji bazénu a instruktor předřikává „spadla lžička do kafička, udělala žbluňk“, na žbluňk se všichni potopí
- Cvičení č. 7 – **Zopakování nácviku kraulových a znakových nohou s výdechy do vody**
- Cvičení č. 8 – **Otočky**  
dětí se drží okraje bazénu a vždy se na tlesknutí instruktora na okamžik pustí, otočí se bez držení o 360° a opět se chytí
- Cvičení č. 9 – **Noční nebe**  
instruktor rozdá dětem hady (žížalky), jež si vloží pod bedra, děti pak roztáhnou nohy a ruce, vytáhnou břicho směrem vzhůru a poté nehybně leží na vodě a září jako hvězdy do doby, než instruktor nezakokrhá na znamení rána
- Cvičení č. 10 – **Uchopování žížalky**  
dětí si sednou doprostřed žížalky a na pokyn instruktora mění úchopy a polohy, nejdříve pustí levou ruku, pravou, otočí se dokola vlevo, vpravo či se položí na záda

## Hlavní část

- **Nácvik kraulového kopu s žížalkou**

piráti jsou ve vodě, drží žížalku (U), vydechují do vody bublinky a v poloze na břiše za podpory dolních končetin plavou na druhou stranu bazénu kraulové nohy, na konci bazénu se otočí a plavou podél dráhy zpět

- **Průprava k činnosti prsových paží na suchu** – vysvětlení a ukázka pohybů horních končetin u plaveckého způsobu prsa – děti stojí vedle sebe u okraje bazénu, paže mají v předpažení a instruktor simuluje pohyb prsových paží, je důležité, aby se lokty neustále pohybovaly v blízkosti hladiny a při dokončení záběrové fáze nesměřovaly směrem vzad za ramena

- **Nácvik prsových paží ve vodě**

piráti vstupují do vody a obkreslují v prostoru tvar srdce nebo lístečku tak, aby pochopili, že při dokončení záběrové fáze horních končetin lokty nesměřují směrem vzad za ramena

- **Nácvik prsových paží s žížalkou**

piráti leží v poloze na břiše na žížalce, kratší část žížalky mají přimáčknutou na hrudníku, delší část slouží jako ocásek a za mírné podpory kraulových nohou provádí pažemi prsové záběry, **na konci bazénu se otočí a plavou podél dráhy zpět**

- **Nácvik prsových paží s žížalkou**

piráti leží v poloze na břiše na žížalce, kratší část žížalky mají přimáčknutou na hrudníku, delší část slouží jako ocásek a za mírné podpory kraulových nohou provádí pažemi prsové záběry, **na konci bazénu vylezou, bazén obejdou a vrací se zpět**

- **Nácvik znakového kopu s žížalkou pod hlavou**

piráti jsou ve vodě, drží žížalku (U) a v poloze na zádech za podpory dolních končetin plavou na druhou stranu bazénu znakové nohy, žížalka je pod hlavou, hlava leží na hladině a je mírně zakloněná, oči se dívají na strop, nohy jsou natažené a soustředíme se zde na napnutá kolena a špičky, na konci bazénu se otočí a plavou podél dráhy zpět

- **Nácvik znakového kopu s žížalkou pod hlavou a pažemi v připažení**

piráti jsou ve vodě a v poloze na zádech za podpory dolních končetin plavou na druhou stranu bazénu znakové nohy, paže jsou v připažení, žížalka je pod hlavou, hlava leží na hladině a je mírně zakloněná, oči se dívají na strop, nohy jsou natažené a soustředíme se zde na napnutá kolena a špičky, na konci bazénu se otočí a plavou podél dráhy zpět

- **Nácvik znakového kopu s žížalkou v natažených pažích**

piráti jsou ve vodě a v poloze na zádech za podpory dolních končetin plavou na druhou stranu bazénu znakové nohy, natažené paže drží žížalku položenou na stehnech, hlava leží na hladině a je mírně zakloněná, oči se dívají na strop, nohy jsou natažené a soustředíme se zde na napnutá kolena a špičky, na konci bazénu se otočí a plavou podél dráhy zpět

- **Nácvik prsových paží bez žížalky**

piráti jsou v poloze na břiše ve splývavé poloze na hladině a za podpory kraulových nohou provádí pažemi prsové záběry, na konci bazénu se dotknou oběma rukama stěny a vrací se zpět

## Závěrečná část

Družstvo rozdělíme na dvě části a hrajeme hry na šířku.

- **Hra – vodní basketbal**

instruktor rozdělí děti do dvou družstev, z pontonů a žížal postaví dva basketbalové koše, v prostoru bazénu udělá hrací pole a děti si během hry přihrávají a hází míč na koš, vyhrává družstvo, které dá více košů

- **Zábavné lezení na pontonech**

instruktor vytvoří z pontonů dlouhý řetěz, poslední ponton je s dírou, do které se pokouší děti skočit, nejprve lezou po řetězu všichni po čtyřech, do otvoru po nohou, poté řetěz přecházejí, přebíhají a na konci řetězu skáčou do otvoru šipku či provádí kotoul

## 5. Lekce

### Úvodní část

- Cvičení č. 1 – **Nácvik znakového kopu** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin ve vodě  
děti sedí na kraji bazénu, mají podepřené lokty, zpevněné břišní svaly a provádí znakový kop těsně pod hladinou, po dokončení kopu jsou chodidla na okamžik uvolněná
- Cvičení č. 2 – **Sklouznutí do vody** – děti sedí na kraji bazénu, udělají z rukou diamant, položí ho vedle sebe, přetočí se na břicho a pomalu sklouznou do vody a poté opět vylezou, cvičení třikrát opakujeme a po dokončení třetího pokusu všichni zůstávají ve vodě
- **Hra na plazícího se hada a letícího ptáka**  
instruktor simuluje pohyb letícího ptáka (máváním dvou konců žížalky) a pohyb hada (žížalka, kterou drží naležato), úkolem dětí je schovat hlavu pod hladinu před plazícím se hadem a následně ptákem
- Cvičení č. 3 – **Nácvik kraulového kopu** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin  
děti jsou ve vodě, drží se okraje bazénu a v poloze na břiše kopou kraulové nohy – obě paže jsou po celou dobu natažené, hlava je schovaná mezi nimi, mají zpevněné břišní svaly, nohy jsou natažené, mají napnutá kolena, špičky a provádí kraulový kop těsně pod hladinou, po dokončení kopu jsou chodidla na okamžik uvolněná
- Cvičení č. 4 – **Holubička**  
děti se pustí rukama okraje bazénu, zadrží dech, přitáhnou kolena k hrudníku a volně plavou, hlava směřuje směrem dolů
- **Hra – Vodník**  
každé dítě se pustí jednou rukou okraje bazénu, pod hladinou ukazováčkem zahrozí, vydechne bublinky do vody, a to samé provádí každá druhou rukou  
nejnaštvanější vodník je ten, který hrozí oběma rukama, dělá bubliny a křičí pod hladinou
- Cvičení č. 5 – **Dřep na dně**  
děti se pokusí udělat dřep na dně a poté se odrazí a vyskočí nad hladinu
- Cvičení č. 6 – **Klek na dně**  
děti se pokusí provést klek na dně a u toho počítají do pěti
- Cvičení č. 7 – **Sed na dně**  
děti se pokusí sednout na dno bazénu a u toho počítají do pěti

### Hlavní část

- **Nácvik prsového pažníku s žížalkou**  
piráti leží v poloze na břiše na žížalce, kratší část žížalky mají přimáčknutou na hrudníku, delší část slouží jako ocásek a za mírné podpory kraulových nohou provádí pažemi prsové záběry, na konci bazénu se otočí a plavou podél dráhy zpět



Piráti se seznamují s malou deskou

- **Nácvik znakového kopu s malou deskou** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin

piráti plavou v poloze na zádech znakové nohy – obě paže jsou pokrčené a drží destičku, na které je položená hlava, mají zpevněné břišní svaly, nohy jsou natažené, mají napnutá kolena, špičky a provádí znakový kop těsně pod hladinou, po dokončení kopu jsou chodidla na okamžik uvolněná

po celou dobu cvičení klademe důraz na správný úchop destičky – destičku chytíme palci seshora za malé otvory a následně ji zasuneme pod hlavu

- **Nácvik kraulového kopu s malou deskou** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin

piráti plavou v poloze na břiše kraulové nohy a vydechují bubliny do vody – obě paže jsou po celou dobu natažené a drží destičku, hlava je schovaná mezi nimi, mají zpevněné břišní svaly, nohy jsou natažené, mají napnutá kolena, špičky a provádí kraulový kop těsně pod hladinou, po dokončení kopu jsou chodidla na okamžik uvolněná

v případě, že pirát není schopen udržet nohy u hladiny, instruktor může dát dítěti žížalku do podpaží

- **Nácvik znakového kopu s malou deskou – Medvídek** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin

piráti plavou v poloze na zádech znakové nohy – obě paže drží medvídka v obejmutí na hrudníku, hlava je mírně zakloněná a položená na hladině, mají zpevněné břišní svaly, nohy jsou natažené, mají napnutá kolena, špičky a provádí znakový kop těsně pod hladinou, po dokončení kopu jsou chodidla na okamžik uvolněná

po celou dobu cvičení klademe důraz na správný úchop medvídka

- **Nácvik znakového kopu bez malé desky** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin

piráti plavou v poloze na zádech znakové nohy, paže jsou v připažení, hlava je mírně zakloněná a položená na hladině, mají zpevněné břišní svaly, nohy jsou natažené, mají napnutá kolena, špičky a provádí znakový kop těsně pod hladinou, po dokončení kopu jsou chodidla na okamžik uvolněná

- **Nácvik cvičení na boku, jež vede ke zlepšení polohy těla**

piráti jsou položeni **na pravém boku** na hladině, plavou kraulové nohy, a zároveň drží v pravé ruce malou destičku a v levé smajlíka, pravá ruka je ve vzpažení a levá v připažení, hlava je položena na pravém rameni

- **Nácvik cvičení na boku, jež vede ke zlepšení polohy těla**

piráti jsou položeni **na levém boku** na hladině, plavou kraulové nohy, a zároveň drží v levé ruce malou destičku a v pravé smajlíka, levá ruka je ve vzpažení a pravá v připažení, hlava je položena na levém rameni

- **Nácvik cvičení na boku s výdechy do vody**

piráti jsou položeni **na pravém boku** na hladině, plavou kraulové nohy, a zároveň drží v pravé ruce malou destičku a v levé smajlíka, pravá ruka je ve vzpažení a levá v připažení, hlava je položena na pravém rameni

je důležité, aby se hlava při výdechu do vody pouze mírně vytočila a nedošlo tak k přetočení celého těla

- **Nácvik cvičení na boku s výdechy do vody**

piráti jsou položeni **na levém boku** na hladině, plavou kraulové nohy, a zároveň drží v levé ruce malou destičku a v pravé smajlíka, levá ruka je ve vzpažení a pravá v připažení, hlava je položena na levém rameni

je důležité, aby se hlava při výdechu do vody pouze mírně vytočila a nedošlo tak k přetočení celého těla

## **Závěrečná část**

Družstvo rozdělíme na dvě části, bazén je rozdělen na dvě půlky na šířku.

- **První družstvo provádí pády a skoky**

- děti udělají se žížalkou krok vpřed, skočí do vody, poté vylezou a zařadí se zpět do zástupu
- děti udělají se žížalkou nad hlavou krok vpřed, skočí do vody, poté vylezou a zařadí se zpět do zástupu
- Skok bez žížalky
- Hřebík – paže jsou podél těla, nohy natažené
- Skok s tlesknutím či s dvojím tlesknutím
- Libovolný skok
- Kufr
- Šipka

- **Druhé družstvo loví předměty**

vysvětlení správné techniky zanoření – brada směřuje na hrudník, zadek je mírně vystrčený, pod hladinou provádíme prsové záběry pažemi za pomoci kraulových nohou

děti stojí na kraji bazénu seřazeni v zástupu a úkolem každého bude vylovit jeden předmět (kroužek či puk)

- **Soutěž o nejlepšího vodníka**

instruktor nahází do vody kroužky a na jeho pokyn děti naskáčou do vody a sbírají jednotlivé kroužky, vyhrává ten, kdo jich má nejvíce

## 6. Lekce

### Úvodní část

- **Hra signály**

děti stojí v řadě vedle sebe u kraje bazénu a na pokyn instruktora skáčou do vody, následně plavou směrem k dráze a zpět, poté vylezou co nejrychleji z vody a podle pořadí získávají body, instruktor v průběhu hry mění startovní signály (tlesknutí, písknutí, pokyn hop), vyhrává ten, který má na konci hry nejvíce bodů

- **Hra pod hladinou**

děti jsou ve vodě podél kraje bazénu, rozdělí se do dvojic či trojic a na pokyn instruktora se potopí všichni pod hladinu a snaží se sdělit kamarádovi z dvojice či trojice, jaké je jejich oblíbené (jídlo, křestní jméno, oblíbené číslo, počet sourozenců)

- Cvičení č. 1 – **Dřep na dně**

děti se pokusí udělat dřep na dně a poté se odrazí a vyskočí nad hladinu

- Cvičení č. 2 – **Klek na dně**

děti se pokusí provést klek na dně a u toho počítají do pěti

- Cvičení č. 3 – **Sed na dně**

děti se pokusí sednout na dno bazénu a u toho počítají do pěti

- Cvičení č. 4 – **Stoj na rukou**

děti se pokusí udělat stojku pod hladinou

### Hlavní část

- **Jízda na koni – nácvik kraulového kopu**

piráti sedí na žížalce (koni), mají krátký „ocásek“ a dlouhý krk a v poloze na břiše plavou na druhou stranu kraulové nohy, jež jsou natažené, špičky napnuté a vydechují do vody bublinky

- **Průprava k činnosti horních končetin u kraulu na suchu – děti** stojí v prostoru u kraje bazénu, mají zpevněné břišní svaly a provádí střídavý pohyb levou a pravou horní končetinou směrem vpřed

nádech na pravou stranu probíhá během mezizáběrové přestávky, tedy ve chvíli, kdy je levá paže v natažení a pravá v připažení

nádech na levou stranu probíhá během mezizáběrové přestávky, tedy ve chvíli, kdy je pravá paže v natažení a levá v připažení

výdech do vody probíhá v průběhu záběrového cyklu jedné z paží

- **Nácvik kraulových paží a výdechů do vody s žížalkou**

piráti sedí na žížalce (koni), mají dlouhý „ocásek“ a krátký „krk“ a v poloze na břiše plavou na druhou stranu kraulové nohy s kraulovými pažemi, během činnosti horních končetin vydechují bublinky, dolní končetiny jsou natažené, špičky napnuté

- **Nácvik kraulové dobíhané s malou deskou**

piráti plavou za podpory dolních končetin kraulové paže, jež se dobíhají a zároveň střídají v úchopu desky, kterou drží vždy jen jedna ruka, v průběhu cvičení dochází u pohybových cyklů horních končetin k nádechu a výdechu, střídáme obě strany

- **Nácvik kraulové dobíhané bez desky**

piráti plavou za podpory dolních končetin kraulové paže, které se dobíhají, v průběhu cvičení dochází u pohybových cyklů horních končetin k nádechu a výdechu, střídáme obě strany

- **Nácvik kraulové souhry**

piráti plavou celou kraulovou souhru, tzn. kraulové nohy s kraulovými pažemi, po celou dobu souhry se soustředíme na optimální provedení nádechu a výdechu

- **Průprava k činnosti horních končetin u znaku na suchu – děti** stojí v prostoru u kraje bazénu, mají zpevněné břišní svaly a provádí střídavý pohyb levou a pravou horní končetinou směrem vzad

nádech probíhá během mezizáběrové přestávky, tedy ve chvíli, kdy se nachází jedna paže v natažení a druhá v připažení

výdech do vody probíhá v průběhu záběru jedné z paží

- **Nácvik znakové dobíhané s malou deskou**

piráti plavou za podpory dolních končetin kraulové paže, jež se dobíhají a zároveň střídají v úchopu desky, kterou drží vždy jen jedna ruka, v průběhu cvičení dochází u pohybových cyklů horních končetin k nádechu a výdechu, střídáme obě strany

- **Nácvik kraulové dobíhané bez desky**

piráti plavou za podpory dolních končetin kraulové paže, které se dobíhají, v průběhu cvičení dochází u pohybových cyklů horních končetin k nádechu a výdechu, střídáme obě strany

- **Nácvik znakové souhry**

piráti plavou celou znakovou souhru, tzn. znakové nohy se znakovými pažemi, po celou dobu souhry se soustředíme na optimální provedení nádechu a výdechu, paže se v připažení nepotkávají, jedna paže je vždy nahoře a druhá dole, jako první do vody vstupuje malíková strana ruky a z vody se jako první vynoří strana palcová

- **Nácvik odrazu od stěny bazénu v pozici – streamline** (paže jsou natažené, mezi nimi se ukrývá hlava, která se po celou dobu dívá na dno bazénu, dlaně se překrývají)

piráti stojí v zástupu u okraje bazénu a jeden za druhým vstupují do vody, poté provedou odraz ve streamlinu v poloze na břiše a poté na zádech

- **Nácvik odrazu od stěny bazénu do splývání**

piráti stojí v zástupu u okraje bazénu a jeden za druhým vstupují do vody, poté provedou odraz od stěny v poloze na zádech, paže jsou v připažení a snaží se dosplývat co nejdále

## Závěrečná část

Družstvo rozdělíme na dvě části, bazén je rozdělen na dvě půlky na šířku.

- **První družstvo provádí pády a skoky**

- Skok do dálky
- Skok pozpátku do dálky (POZOR, hrozí nebezpečí úrazu)
- Pád levým bokem do bazénu, neskáče ale pouze padáme
- Skoky z bloku po jednom v řadě za sebou:
- Proskočení bláznivé překážky – instruktor máchá dvěma žížalkami směrem nahoru a dolů, každou v opačném směru, děti se snaží proskočit mezi žížalkami bez doteku žížalky
- Placák s žížalkou – instruktor drží žížalku ve vzduchu zhruba 1,5 m od kraje bazénu a děti se snaží při skoku plácnout žížalku
- Sundání destičky ze žížalky – instruktor drží žížalku s navlečenou destičkou a děti se jí snaží při skoku sundat
- Hot Dog – děti jsou zabaleny do koberce, instruktor strčí dítě po zádech do vody, dítě nic nedělá, neskáče a pouze padá do vody

- **Druhé družstvo hraje hru**

**Hra – Neviditelná láhev** – instruktor vhodí do vody 3 láhve napuštěné vodou, děti se rozdělí do dvou družstev, zavřou oči a na znamení je otevírají a snaží se najít láhve, družstvo, jež najde větší počet lahví, vítězí



## 7. Lekce

### Úvodní část

- **Hra – Obrázek** – ve vodě je nalepen obrázek s vodní tematikou, děti se na pokyn instruktora potopí a snaží se najít odpověď na instruktorem zadaný úkol (Kolik má obrázek chobotnic? Kolik je na obrázku chapadel? atd...)
- **Hra – Zrcadlovka** – děti jsou rozděleny do dvojic, stojí v řadě ve dvojicích proti sobě a jeden z dvojice vymýšlí úkol, druhý z dvojice ho musí následně napodobit (zabublat jako ryba, vystrčit zadek nad hladinu apod.)

### Hlavní část

- **Nácvik prsového paží s žížalkou**

piráti leží v poloze na břiše na žížalce, kratší část žížalky mají přimáčknutou na hrudníku, delší část slouží jako ocásek a za mírné podpory kraulových nohou provádí pažemi prsové záběry, na konci bazénu se otočí a plavou podél dráhy zpět

- **Nácvik kraulového kopu s malou deskou** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin

piráti plavou v poloze na břiše kraulové nohy a vydechují bubliny do vody – obě paže jsou po celou dobu natažené a drží destičku, hlava je schovaná mezi nimi, mají zpevněné břišní svaly, nohy jsou natažené, mají napnutá kolena, špičky a provádí kraulový kop těsně pod hladinou, po dokončení kopu jsou chodidla na okamžik uvolněná

- **Nácvik znakového kopu s malou deskou** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin

piráti plavou v poloze na zádech znakové nohy – obě paže **jsou pokrčené a drží destičku**, na které je položená hlava, mají zpevněné břišní svaly, nohy jsou natažené, mají napnutá kolena, špičky a provádí znakový kop těsně pod hladinou, po dokončení kopu jsou chodidla na okamžik uvolněná  
po celou dobu cvičení klademe důraz na správný úchop destičky – destičku chytíme palci seshora za malé otvory a následně ji zasuneme pod hlavu

- **Nácvik znakového kopu s malou deskou** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin

piráti plavou v poloze na zádech znakové nohy – **obě paže jsou natažené a drží destičku v předpažení**, mají zpevněné břišní svaly, nohy jsou natažené, mají napnutá kolena, špičky a provádí znakový kop těsně pod hladinou, po dokončení kopu jsou chodidla na okamžik uvolněná

- **Nácvik znakového a kraulového kopu s malou deskou** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin

piráti plavou v poloze na zádech znakové nohy, obě paže jsou natažené, drží destičku a po šesti kopech se přetáčí do polohy na břiše a střídají znakové nohy za kraulové, v tomto cvičení pokračují až do konce bazénu

- **Nácvik znakové dobíhané s malou deskou**

piráti plavou za podpory dolních končetin kraulové paže, jež se dobíhají a zároveň střídají v úchopu desky, kterou drží vždy jen jedna ruka, v průběhu cvičení dochází u pohybových cyklů horních končetin k nádechu a výdechu, střídáme obě strany

- **Nácvik kraulové dobíhané bez desky**

piráti plavou za podpory dolních končetin kraulové paže, které se dobíhají, v průběhu cvičení dochází u pohybových cyklů horních končetin k nádechu a výdechu, střídáme obě strany

- **Nácvik kraulového kopu s pohybovým cyklem jedné paže**

piráti plavou v poloze na břiše kraulové nohy, pravá paže provádí celý pohybový cyklus, hlava leží na hladině a v případě nádechu dochází k mírnému vytočení hlavy na levou stranu, v polovině bazénu paže a stranu nádechu vystřídají

- **Nácvik odrazu od stěny bazénu v pozici – streamline** (paže jsou natažené, mezi nimi se ukrývá hlava, která se po celou dobu dívá na dno bazénu, dlaně se překrývají, dolní končetiny jsou natažené, špičky napnuté)

piráti stojí v zástupu u okraje bazénu a jeden za druhým vstupují do vody, poté provedou odraz od stěny ve streamlinu v poloze na břiše a poté na zádech

- **Nácvik odrazu od stěny bazénu do splývání**

piráti stojí v zástupu u okraje bazénu a jeden za druhým vstupují do vody, poté provedou odraz od stěny v poloze na zádech, paže jsou v připažení a snaží se dosplývat co nejdále

piráti stojí v zástupu u okraje bazénu a jeden za druhým vstupují do vody, poté provedou odraz od stěny v poloze na břiše, paže jsou ve vzpažení a snaží se dosplývat co nejdále

## **Závěrečná část**

- **Průprava šipky na suchu**

děti se seřadí do zástupu za okrajem bazénu a jeden po druhém na pokyn instruktora provádí šipku

- **Šipku z podřepu**

dítě stojí na kraji bazénu, prsty má přes hranu, sedne si na bobek, natáhne obě paže, mezi které schová hlavu, odrazí se ze stehů a zabalené skočí do vody

- **Šipka z bloku**

dítě stojí na bloku, prsty má přes jeho hranu, natáhne obě paže, mezi které schová hlavu, odrazí se ze stehů a zabalené skočí do vody

- **Hra beach ball fight**

děti jsou rozděleny do dvou družstev, družstva stojí proti sobě na opačných koncích bazénu, poté instruktor hodí do středu bazénu pět plážových míčů a děti na znamení skáčou se žížalkou do vody, cílem hry je dopinkat všechny míče za soupeřova záda na břeh, házení míčů je zakázané

## 8. Lekce

### Úvodní část

- Cvičení č. 1 – **Domino**

děti jsou na kraji bazénu v podřepu, chytanou se jeden druhého za ruce, sklopí hlavu a čekají, až instruktor strčí do jednoho z nich, ostatní části domina se následně postupně sesouvají do vody

- Cvičení č. 2 – **Opičí pochod**

děti jsou ve vodě, drží se kraje bazénu a popořadě podplavávají připravený ponton, následně se vynoří v pontonu s dírou a po překonání všech překážek začnou všichni znovu, ale v opačném směru, v dalším kole mohou také válet sudy

- **Soutěž o největší potápku**

děti na okamžik zadrží dech, na pokyn instruktora se ponoří pod hladinu a tam se snaží vydržet co možná nejdéle

### Hlavní část

- **Nácvik prsového plavání s žížalkou**

piráti leží v poloze na břiše na žížalce, kratší část žížalky mají přimáčknutou na hrudníku, delší část slouží jako ocas a za mírné podpory kroužků nohou provádí pažemi prsové záběry, na konci bazénu se otočí a plavou podél dráhy zpět

- **Nácvik kroužkového kopu s pohybovým cyklem jedné paže**

piráti plavou v poloze na břiše kroužkové nohy, pravá paže provádí celý pohybový cyklus, hlava leží na hladině a v případě nádechu dochází k mírnému vytočení hlavy na levou stranu, v polovině bazénu paže a stranu nádechu vystřídají

- **Nácvik kroužkové souhry bez dechu**

piráti plavou celou kroužkovou souhru a jejich úkolem je vydržet co nejvíce pohybových cyklů bez nádechu

- **Nácvik znakového kopu**

piráti plavou v poloze na zádech znakové nohy – **obě paže jsou v připažení**, mají zpevněné břišní svaly, nohy jsou natažené, mají napnutá kolena, špičky a provádí znakový kop těsně pod hladinou, po dokončení kopu jsou chodidla na okamžik uvolněná

- **Nácvik znakového kopu**

piráti plavou v poloze na zádech znakové nohy – **levá paže je v připažení a pravá ve vzpažení**, v polovině bazénu paže vystřídají, mají zpevněné břišní svaly, nohy jsou natažené, mají napnutá kolena, špičky a provádí znakový kop těsně pod hladinou, po dokončení kopu jsou chodidla na okamžik uvolněná

- **Nácvik znakové dobíhané s malou deskou**

piráti plavou za podpory dolních končetin kraulové paže, jež se dobíhají a zároveň střídají v úchopu desky, kterou drží vždy jen jedna ruka, v průběhu cvičení dochází u pohybových cyklů horních končetin k nádechu a výdechu, střídáme obě strany

- **Nácvik znakové souhry**

piráti plavou celou znakovou souhru, tzn. znakové nohy se znakovými pažemi, po celou dobu souhry se soustředíme na optimální provedení nádechu a výdechu

- **Formule** – dítě se drží za jeden konec žížalky a za druhý je taháno instruktorem, který je v poklusu, dítě se po celou dobu pevně drží a má natažené paže

## Závěrečná část

- **Průprava šipky na suchu**

děti se seřadí do zástupu za okrajem bazénu a jeden po druhém na pokyn instruktora provádí šipku

- **Šipku z podřepu**

dítě stojí na kraji bazénu, prsty má přes hranu, sedne si na bobek, natáhne obě paže, mezi které schová hlavu, odrazí se ze steh a zabalené skočí do vody

- **Šipka z bloku**

dítě stojí na bloku, prsty má přes jeho hranu, natáhne obě paže, mezi které schová hlavu, odrazí se ze steh a zabalené skočí do vody

- **Hra Takeshiho hrad**

## 9. Lekce

Tuto lekci věnujeme zejména základům vodní záchrany. Dětem představíme jak teoretickou, tak praktickou část.

### Úvodní a hlavní část

#### Základy vodní záchrany

##### Teoretická část

- všem dětem vysvětlíme, proč nikdy nesmíme ohrozit sami sebe při záchraně tonoucího, v případě záchrany tonoucího můžeme použít (žížalku, míč atd.), uvedeme alespoň 3 způsoby, jak pomoci tonoucímu: vhození tonoucímu plaveckou pomůcku, přivolání plavčíka, přivolání dospělé osoby, přitáhnutí tonoucího pomocí provazu nebo větve, křičením POMOC a sledováním tonoucího

##### Praktická část – sebezáchrana ve vodě

- zopakování teorie šlapání vody a její praktický nácvik
- žáci jsou u kraje bazénu a šlapou vodu, na povel instruktora zvednou jednu ruku, mávají a křičí POMOC, POMOC, TOPÍM SE!!!
- na další povel instruktora si žáci lehnou do sebezáchranné splývavé polohy na zádech (mrtvolka)
- na závěrečný povel žáci začnou opět šlapat vodu a volat o pomoc

##### Praktická část – nácvik záchranné akce

- žáci se rozdělí do dvojic, jeden žák hraje tonoucího, druhý hraje zachraňujícího a po dokončení akce se oba vymění
- zachraňující žák křičí POMOC, POMOC, TOPÍ SE!!! použije žížalku a podá jeden konec tonoucímu a za druhý konec přitahuje tonoucího ke břehu bazénu
- zachraňující žák křičí POMOC, POMOC, TOPÍ SE!!! vyhledá vhodnou plovoucí pomůcku na kraji bazénu (žížalka, míč, deska) a vhodí ji tonoucímu, dále křičí na tonoucího, aby se držel pomůcky kopal nohama a plaval ke břehu
- zachraňující žák křičí POMOC, POMOC, TOPÍ SE!!! vezme dvě žížalky, jednu si dá pod ruce, druhou drží v rukou a plave k tonoucímu, zakřičí na tonoucího chyt se žížalky a kope ke kraji bazénu, zachraňující se nikdy nepřibližuje na dosah k tonoucímu (tonoucí bývají často velice agresivní, hrozí nebezpečí utopení obou)
- zachraňující žák křičí POMOC, POMOC, TOPÍ SE!!! vezme dvě žížalky, jednu si dá pod ruce, druhou drží v rukou a plave k tonoucímu, zakřičí na tonoucího chyt se žížalky a táhne za druhý konec žížalky tonoucího ke břehu, zachraňující se nikdy nepřibližuje na dosah k tonoucímu (tonoucí bývají často velice agresivní, hrozí nebezpečí utopení obou)



## Závěrečná část

- **Hra vodní polo**

vysvětlení pravidel, rozdělení družstev, hra,

pokud děti nedosáhnou na dno bazénu rozdáme jim pásky

## 10. Lekce

Poslední lekce kurzu probíhá jako všechny předcházející, hlavní část hodiny je věnována základním plaveckým dovednostem, jednotlivým plaveckým způsobům, hrám či soutěžím.

### Úvodní část

- **Hra na krále a královnu**

instruktor rozdělí družstvo na dvě skupiny a každá skupina si zvolí jednoho krále či královnu, úkolem dětí bude ustrojit krále či královnu pomůckami, které jsou k dispozici (nadlehčovací pásy, žížalky, malé a velké desky, kroužky, hračky), poté děti postaví z pontonů plavidlo, kterého se všichni budou společně držet, posadí na něj královnu a krále a za podpory kraulových nohou musí oba bezpečně dopravit na druhou stranu bazénu

### Hlavní část

- během hlavní části zopakujeme s dětmi všechny plavecké způsoby a ptáme se jich na jednoduché otázky
  - Jaké existují plavecké způsoby?
  - Jak provádíme kraulové či znakové nohy?
  - Kolik kopů je potřeba na jeden pohybový cyklus paží?

### Závěrečná část

- **Volná zábava 30 min**

děti si hrají ve vodě, soutěží či si půjčují jednotlivé pomůcky (žížalky, pontony, malé a velké desky, kroužky či hračky)

## Zásobník her

- Hra – Vodník
- Hra – Rybičky, rybičky, rybáři jedou s žížalkou
- Hra – Číslovka
- Hra na kosu
- Hra na tleskanou
- Hra na vlak
- Hra Marco Polo
- Hra – Červení a bílí
- Hra – vodní basketbal
- Zábavné lezení na pontonech
- Hra na plazícího se hada a letícího ptáka
- Hra signály
- Hra pod hladinou
- Hra – Neviditelná láhev
- Hra – Obrázek
- Hra – Zrcadlovka
- Hra – beach ball fight
- Hra – Takeshiho hrad
- Hra na krále a královnu
- Vodní pólo
- Hra na babu
- Hra – Ryba