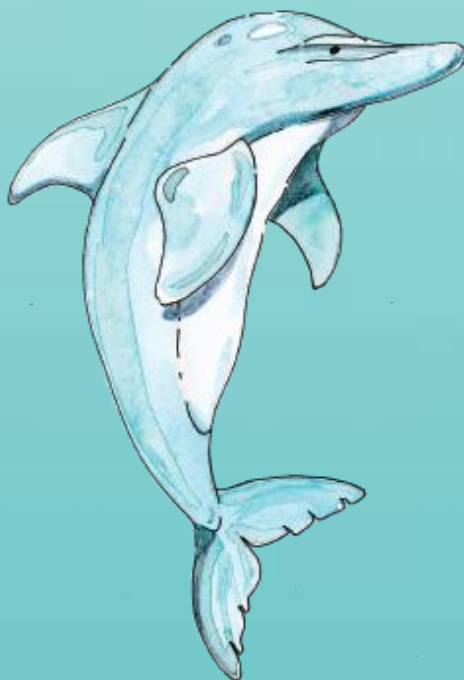


ZŠPRODĚTI **ZŠPLAVÁNÍ**



Materiál pro instruktory
Družstvo DELFÍNI

Obsah

Delfíni	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

Delfíni

Delfíny charakterizujeme jako plavecky nejpokročilejší bytosti ostrova Socci, kteří si v úvodních lekcích osvojují a poté zdokonalují základní plavecké dovednosti společně se třemi plaveckými způsoby. Během jednotlivých lekcí jsou delfíni také seznámeni s přípravou první pomoci v případě záchrany tonoucích, se základy vodního póla nebo synchronizovaného plavání. Po dobu pobytu na ostrově Socci delfínům pomáhají jednotlivé pomůcky, jakou jsou např. malé a velké desky, kroužky, šnorchly, ploutve, míče, puky. V průběhu výuky dominuje implicitní učení, jež pomáhá delfínům se zafixováním správné techniky dýchání, pohybových cyklů dolních a horních končetin, polohy těla a celkové souhry u třech plaveckých způsobů (znak, kraul, prsa).

Cíle družstva delfínů na ostrově Socci:

osvojení a zdokonalení základních plaveckých dovedností – dýchání, poloha těla, orientace pod hladinou, pády a skoky do vody, rozvoj pocitu vody, základy techniky třech plaveckých způsobů, příprava záchrany tonoucích, základy vodního póla. U nejpokročilejších delfíních skupin zařazujeme i výuku plaveckého způsobu motýlek.

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 bazénovým 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
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
- **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
- Cvičení č. 2 – **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 – Vodník**
každé dítě se pustí jednou rukou okraje bazénu, pod hladinou ukazováčkem zahrozí, vydechne bublinky do vody, a to samé provede každé druhou rukou
nejnaštvanější vodník je ten, který hrozí oběma rukama, dělá bubliny a křičí pod hladinou
- Cvičení č. 3 – **Dřep na dně**
dětí se pokusí udělat dřep na dně a poté se odrazí a vyskočí nad hladinu
- Cvičení č. 4 – **Klek na dně**
dětí se pokusí provést klek na dně a u toho počítají do pěti
- Cvičení č. 5 – **Sed na dně**
dětí se pokusí sednout na dno bazénu a u toho počítají do pěti

Hlavní část

- **Nácvik kraulového kopu s žížalkou – Ledoborec**

delfíni jsou ve vodě, drží žížalku (U) přimáčknutou 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

- **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**

delfíni 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**

delfíni 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 znakového kopu s žížalkou pod hlavou a pažemi v připažení**

delfíni 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**

delfíni 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

- **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

- **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)

delfíni 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**

delfíni 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

delfíni 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

- Cvičení č. 1 – **Nácvik kraulového kopu s výdechy do vody** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin s výdechy do vody
děti jsou ve vodě, drží se okraje bazénu a v poloze na břiše kopou kraulové nohy, ke kterým přidávají 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 tleskanou**
děti se drží okraje bazénu a jejich úkolem je pustit se, tlesknout dlaněmi a nepotopit se, nejdříve tlesknou jednou, dvakrát, třikrát a poté co možná nejvíckrát, kdo zatleská na jeden pokus nejvíckrát, vyhrává
- **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 vymyslí úkol, druhý z dvojice ho následně musí napodobit (zabublat jako ryba, vystrčit zadek nad hladinu apod.)

Hlavní část

- **Nácvik prsových paží s žížalkou**
delfíni 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
- **Delfíni se seznamují s malou deskou**
- **Nácvik kraulového kopu s malou deskou** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin
delfíni 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 delfín není schopen udržet nohy u hladiny, instruktor může dát dítěti žížalku do podpaží
- **Nácvik cvičení na boku, jež vede ke zlepšení polohy těla**
delfíni 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**

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

delfíni 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

delfíni plavou v poloze na zádech znakové nohy – obě paže jsou natažené a položené na stehnech, drží malou desku, 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 znakového kopu bez malé desky** – cvičení zaměřené na činnost dolních končetin

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

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

- **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)

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

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

delfíni 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

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

- **Hra na vlak**

delfíni 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

- Cvičení č. 1 – **Mořský příboj**
- Cvičení č. 2 – **Nácvik kraulového kopu s výdechem do vody** – 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. 3 – **Hádání**

děti se rozdělí do dvojic, jeden z dvojice se pod hladinou snaží nahlas vyslovit své oblíbené jídlo, křestní jméno maminky, tatínka či oblíbenou pohádku, po každém z úkolů se oba vymění a hádá druhý ze dvojice

- Cvičení č. 4 – **Noční nebe**

instruktor rozdává 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. 5 – **Mrtvolka** – děti se nadechnou a nehybně se položí do vody s hlavou dolů

- Cvičení č. 6 – **Uchopování žížalky**

děti 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 – Ledoborec**

delfíni jsou ve vodě, mají přimáčkuté paže na hrudi a v poloze na břiše za podpory dolních končetin plavou na druhou stranu bazénu kraulové nohy, nohy jsou natažené, paže propnuté a ruce spojené, na konci bazénu se otočí a plavou podél dráhy zpět

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

delfíni plavou v poloze na zádech znakové nohy, paže jsou v připázení, 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 znakového kopu**

delfíni plavou v poloze na zádech znakové nohy – levá paže je v připázení 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 souhry**

delfíni plavou v poloze na zádech znakové nohy, jedna paže je v připázení a druhá ve vzpažení, po pěti pohybových cyklech jedné paže se obě střídají

- **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 připázení

výdech do vody probíhá v průběhu záběru jedné z paží

- **Nácvik znakové souhry**

delfíni 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 připázení 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 cvičení na boku s výdechy do vody**

delfíni jsou položeni na pravém boku na hladině, plavou kroulové nohy, a zároveň drží v pravé ruce malou destičku a v levé smajlíka, pravá ruka je ve vzpažení a levá v připázení, 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**

delfíni jsou položeni na levém boku na hladině, plavou kroulové nohy, a zároveň drží v levé ruce malou destičku a v pravé smajlíka, levá ruka je ve vzpažení a pravá v připázení, 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

- **Nácvik kroulové dobíhané s malou deskou**

delfíni provádí pohybový cyklus za podpory dolních končetin nejprve pravou paží, levá drží destičku, po uplynutí tří sekund se delfíni přetáčí na bok a dochází tak k výměně paží, v průběhu cvičení se soustředíme na vydechování bublinek do vody

- **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)

delfíni 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**

delfíni 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 připázení a snaží se dosplývat co nejdále

delfíni 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

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

- **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. 1 – **Holubička**

děti se pustí rukama okraje bazénu, zadrží dech, přitáhnou kolena k hrudníku a volně plavou, hlava směřuje směrem dolů

- Cvičení č. 2–3 **způsoby splývání**

děti předvedou mrtvolku (na prsou), hvězdu (na zádech) a houbičku

- Cvičení č. 4 – **Šlapání vody**

děti zkusí šlapat vodu, u toho hladí vodu nebo dají jednu či obě paže do vzpažení

Hlavní část

- **Nácvik kraulových nohou s prsovémi pažemi**

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

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

delfíni 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 kraulového kopu**

delfíni plavou v poloze na břiše kraulové nohy, paže jsou ve streamlinu (stříšce)

- **Nácvik kraulové dobíhané s malou deskou**

delfíni plavou za podpory dolních končetin kraulovou dobíhanou s malou deskou a provádí nádech vždy na každý třetí pohybový cyklus paží, v průběhu nádechu hlava leží na hladině a mírně se vytáčí do strany, během výdechu do vody se hlava dívá na dno bazénu

- **Nácvik znakového kopu ve streamlinu (stříšce)**

delfíni plavou v poloze na zádech znakové nohy – obě paže jsou ve vzpažení, mezi nimi se schovává hlava, jež je mírně zakloněná a položena na hladině, oči se dívají na strop, mají zpevněné břišní svaly, nohy jsou natažené, napnutá kolena, špičky a provádí znakový kop těsně pod hladinou, po dokončení kopu jsou chodidla na okamžik uvolněná

- **Nácvik znakové souhry**

delfíni 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 připázení 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 „znakokraulu“**

delfíni plavou v poloze na břiše, nejprve provádí 3 pohybové cykly kraulových paží a poté se přetáčí do polohy na zádech a provádí 3 pohybové cykly znakových paží

- **Průprava prsového kopu na suchu**

delfíni stojí v prostoru u kraje bazénu, jeden dobrovolník si lehne na břicho u okraje bazénu a provádí prsový kop, nejdříve jsou nohy natažené, poté dochází k pokrčení obou kolen a následně opisují ve vzduchu půlkruh, po kterém nohy vrací zpět do natažení

- **Nácvik prsového kopu s žížalkou**

delfíni plavou v poloze na břiše prsové nohy, natažené paže drží žížalku na hladině, mají zpevněné břišní svaly, pánev u hladiny a v průběhu prsového kopu vytáčí fajfky a napínají špičky, nedávají kolena pod tělo

- **Nácvik prsových nohou na zádech**

delfíni plavou v poloze na zádech prsové nohy, paže jsou ve streamlinu (stříšce), mají zpevněné břišní svaly, pánev u hladiny a v průběhu prsového kopu vytáčí a napínají špičky, nevysrčkují kolena nad hladinu

- **Nácvik prsových nohou na zádech s malou deskou**

delfíni plavou v poloze na zádech prsové nohy, obě paže jsou pokrčené, drží destičku, na které je položená hlava, mají zpevněné břišní svaly, pánev u hladiny a v průběhu prsového kopu vytáčí a napínají špičky, nevysrčkují kolena nad hladinu

- **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

Závěrečná část

družstvo rozdělíme na dvě části, bazén je rozdělen na dvě půlky na šířku

- **První družstvo provádí pády a skoky**

- Krok do vody
- Skok s tlesknutím nad hlavou
- Hřebík – natažené nohy, paže v připažení
- Skok do dálky
- Skok s dvojitým tlesknutím – o stehna a následně nad hlavou
- Libovolný skok
- Lovení pokladu

- **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

Lovení pokladu – děti jsou v řadě, každý loví jeden předem určený předmět (kroužek)

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 skáčí 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

- 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 ruce**

děti se pokusí udělat stojku pod hladinou

- Cvičení č. 5 – **Kotoul vpřed**

děti se pokusí provést kotoul vpřed, zabalí se do klubíčka, brada směřuje k hrudníku a dojde k švihovému pohybu rukou směrem vpřed

- Cvičení č. 6 – **Kotoul vzad**

děti se pokusí provést kotoul vzad, zabalí se do klubíčka, brada směřuje k hrudníku a dojde k švihovému pohybu rukou směrem vzad

- Cvičení č. 7 – **Dva kotouly vzad a vpřed**

- Cvičení č. 8 - **Tři kotouly vzad a vpřed**

Hlavní část

- **Nácvik znakové souhry**

delfíni plavou celou znakovou souhru, tzn. znakové nohy se znakovými pažemi, instruktor pozoruje a poté opravuje chyby

- **Nácvik prsového kopu na zádech s malou deskou**

delfíni plavou v poloze na zádech prsové nohy, obě paže jsou pokrčené, drží destičku, na které je položena hlava, mají zpevněné břišní svaly, pánev u hladiny a v průběhu prsového kopu vytáčí a napínají špičky, nevystřkují kolena nad hladinu

- **Nácvik prsového kopu s malou deskou**

delfíni plavou v poloze na břiše prsové nohy, natažené paže drží malou desku na hladině, mají zpevněné břišní svaly, pánev u hladiny a v průběhu prsového kopu vytáčí fajfky a napínají špičky, nedávají kolena pod tělo

- **Nácvik prsového kopu**

delfíni plavou v poloze na břiše prsové nohy, paže jsou ve streamlinu (stříšce)

- **Nácvik prsové souhry**

delfíni plavou celou prsou souhru, tzn. prsové paže a nohy, nádech probíhá po dokončení záběrové fáze a výdech během splývání, hlava se po celou dobu splývání dívá směrem na dno

- **Nácvik znakové souhry**

delfíni plavou celou znakovou souhru, tzn. znakové nohy se znakovými pažemi, po provedení třech pohybových cyklů paží se obě paže zastaví ve vzpažení a po dalších třech cyklech obě v připážení

- **Nácvik znakové souhry**

delfíni 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 připážení 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 kraulové dobíhané s malou deskou**

delfíni plavou za podpory dolních končetin kraulovou dobíhanou s malou deskou a provádí nádech vždy na každý druhý pohybový cyklus paží, v průběhu nádechu hlava leží na hladině a mírně se vytáčí do strany, během výdechu do vody se hlava dívá na dno bazénu

- **Nácvik kraulové dobíhané**

delfíni plavou za podpory dolních končetin kraulovou dobíhanou a provádí nádech vždy na každý třetí pohybový cyklus paží, v průběhu nádechu hlava leží na hladině a mírně se vytáčí do strany, během výdechu do vody se hlava dívá na dno bazénu

- **Nácvik delfínového vlnění**

delfíni provádí delfínové vlnění v poloze na zádech a následně na břiše, paže jsou ve streamlinu (stříšce), nohy jsou natažené u sebe, pohyb vychází z kyčlí a je zakončen současným kopem oběma nártý (na rozdíl od kraulu či znaku, kde kopeme střídavě), kop je prováděn z mírného pokrčení kolen

- **Kachní ponory**

delfíni se ponoří až ke dnu bazénu, dotknou se ho rukama, následně se přetočí do pozice "na bobku" a silným odrazem ze stehů vyskočí nad hladinu, na které se opět přetáčí, paže a tělo opět směřují ke dnu, tento pohyb opakujeme po celou délku bazénu (vytváříme nekonečné ležaté písmeno S)

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 na babu**

děti hrají klasickou babu s tím, že se oplatky nepečou, hráč, který ponoří hlavu pod hladinu, nemůže dostat babu

- **Hra – Ryba**

instruktor zadá žákům úkoly a ti se je pokoušejí předvést, v případě, že žák nesplní úkol, připisuje si na své konto písmeno, když žák z přiřazených písmen složí slovo RYBA, vypadává ze hry, instruktor má vždy pravdu a rozhoduje o tom, jestli byl úkol splněn správně, příklady úkolů: mrtvolka, hvězdice, houbička, šipka atd.

Hlavní část

- **Nácvik kraulové dobíhané s malou deskou**

delfíni plavou za podpory dolních končetin kraulovou dobíhanou s malou deskou a provádí nádech vždy na každý druhý pohybový cyklus paží, v průběhu nádechu hlava leží na hladině a mírně se vytáčí do strany, během výdechu do vody se hlava dívá na dno bazénu

- **Nácvik kraulové dobíhané**

delfíni plavou za podpory dolních končetin kraulovou dobíhanou a provádí nádech vždy na každý třetí pohybový cyklus paží, v průběhu nádechu hlava leží na hladině a mírně se vytáčí do strany, během výdechu do vody se hlava dívá na dno bazénu

- **Nácvik kraulové souhry**

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

- **Nácvik znakového kopu**

delfíni plavou v poloze na zádech znakové nohy, paže jsou v předpažení a po celou dobu činnosti dolních končetin ruce tleskají nad obličejem, pánev je u hladiny, hlava leží na hladině a je mírně zakloněná, dívá se na strop, nohy jsou natažené, nekrčíme je v kolenou

- **Nácvik znakové souhry**

delfíni 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 „znakového kraulu“**

delfíni plavou v poloze na břiše, nejprve provádí 3 pohybové cykly kraulových paží a poté se přetáčí do polohy na zádech a provádí 3 pohybové cykly znakových paží

- **Nácvik prsového kopu s malou deskou**

delfíni plavou v poloze na břiše prsové nohy, natažené paže drží malou desku na hladině, mají zpevněné břišní svaly, pánev u hladiny a v průběhu prsového kopu vytáčí fajfky a napínají špičky, nedávají kolena pod tělo

- **Nácvik prsového kopu**

delfíni plavou v poloze na břiše prsové nohy, paže jsou ve streamlinu (stříšce)

- **Nácvik prsové souhry**

delfíni plavou v poloze na břiše celou prsou souhru, ve fázi splývání leží všichni tři vteřiny na hladině, a poté zahajují další pohybový cyklus paží

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 hodí instruktor 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

- **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 prsových nohou na břicho**

delfíni plavou v poloze na břicho prsové nohy, paže jsou ve streamlinu (stříšce), mají zpevněné břišní svaly, pánev u hladiny a v průběhu prsového kopu vytáčí a napínají špičky, nevystřkují kolena nad hladinu

- **Nácvik prsové souhry**

delfíni plavou celou prsou souhru, tzn. prsové paže a nohy, nádech probíhá po dokončení záběrové fáze a výdech během splývání, hlava se po celou dobu splývání dívá směrem na dno

- **Nácvik prsové souhry s dvěma prsovémi kopy**

delfíni plavou celou prsou souhru, tzn. prsové paže a nohy, ve fázi splývání provádí dva prsové kopy, nádech probíhá po dokončení záběrové fáze a výdech během splývání, hlava se po celou dobu splývání dívá směrem na dno

- **Nácvik znakového kopu se znakovými pažemi**

delfíni plavou v poloze na zádech znakové nohy s pažemi, jedna paže provádí pohybový cyklus horních končetin a druhá je v předpažení, v polovině bazénu se paže střídají

- **Nácvik znakové souhry**

delfíni plavou celou znakovou souhru, tzn. znakové nohy se znakovými pažemi, po provedení třech pohybových cyklů paží se obě paže zastaví ve vzpažení a po dalších třech cyklech obě v připažení

- **Nácvik znakové souhry**

delfíni 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 kroulových nohou na břicho**

delfíni plavou v poloze na břicho kroulové nohy, paže jsou ve streamlinu (stříšce), mají zpevněné břišní svaly, pánev u hladiny a po dobu činnosti kroulových nohou nekrčí paže

- **Nácvik kraulové souhry**

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

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 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 záchranně 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 ruce 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 ruce 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