

Plavání miminek od 6 měsíců

Lekce pro nejmenší plaváčky jsou především prvním seznámením s vodním prostředím a utužováním společné důvěry – rodič x dítě – tak, aby se oba cítili v bazéne bezpečně. S těmito dětmi trénujeme zatažení dechu a následné potopení pod vodu, polohování na zádech i na bříšku a základní sebezáchranné prvky jako je např. umět sám vylézt na břeh. Během lekcí používáme různé pestrobarevné pomůcky a vše probíhá hravou formou za doprovodu říkanek a písniček. Důležitý je i příklad rodiče. První lekci u nových miminek od 6 měsíců, je vždy nejdříve krátká prezentace na suchu cca 10-15 minut , a pak se teprve s dětmi přesouváme do bazénu.

Tyto lekce pomáhají dětem k osamostatňování se nejen ve vodě. Rodič může být po celou dobu lekce přítomen u bazénu, pokud je to pro dítě přínosné. V lekcích děti pravidelně trénují plavecké dovednosti, splývání na bříšku i na zádech, správné dýchání, potápění a orientaci pod vodou i základní prvky sebezáchrany.

Kdy a kde plaveme

třída Generála Píky 11, 613 00 Brno - Černá Pole

Bazén je čištěn pomocí UV lampy, rozměry 9 x 4 m, hloubka 1,2 m, teplota vody 30°C

Kraví hora, Údolní 76, 602 00 Brno

hrátkový bazén : délka 12,5 m, hloubka 0,7 - 1,1 m, teplota 28 °C

pondělí a čtvrtek 16:00 – 18:00

Wellness Kuřim, Blanenská 1082, 664 34 Kuřim

školní bazén : rozměry 10 x 6 m, hloubka 0,1 - 1,25 m (s posuvným dnem), teplota 30°C

čtvrtek 16:30 – 17:00 – děti od 5 let bez rodičů

Děti zařazujeme do kurzů podle věku a podle dovedností.

Jedná se již o zdokonalovací lekce plavání pro děti se základními plaveckými dovednostmi. Děti by již měli zvládnout chladnější a hlubokou vodu (můžete s dětmi předem vyzkoušet na zkušební lekci). Používáme ještě stále pomůcky, ale snažíme se je postupně odkládat a trénovat už bez pomůcek. Lekce jsou rozdělené na začátečníky a pokročilé. V lekcích pokročilých, kteří již zvládly základní plavecké dovednosti trénujeme vytrvalost a správné provedení plaveckých pohybů a stylů.

Kraví hora, Údolní 76, 602 00 Brno

Plavecká dráha - samostatné plavání bez rodičů, trénování stylů (5 – 12 let): délka 25 m, 6 drah,
hloubka 1,8 m, teplota 28°C

pondělí 14:00 - 14:45 a 16:00 - 16:45

středa 16:00 – 16:45