

# TANFOLYAMI CSOPORTOK

**ELŐKÉSZÍTŐ CSOPORT:** Ide azokat a **4 éves** gyerekeket várjuk, akik heti rendszerességgel, folyamatos munkát bírva ismerkednek a vízzel. Az oktatás a tanmedencében zajlik és játékos feladatokon keresztül tanulják meg a gyerekek az alapokat, és az alaptechnikai gyakorlatokat.

**KEZDŐ CSOPORT:** A kezdő csoportba **5 éves kortól** jelentkezhetnek a gyerekek. Az oktatás a tanmedencében zajlik. Ezen a szinten az alapfeladatokon túl a hátúszással majd a későbbiekben előkészítő jelleggel a mellúszással ismerkednek meg a tanulók. A tanév 2. felében elkezdődik a mély vízhez szoktatás is.

**KEZDŐ+ CSOPORT:** Olyan gyermekek jelentkezését várjuk, akik már részt vettek egy előkészítő tanfolyamon, megismerkedtek már az úszás alapjaival és az alaptechnikai feladatokkal (lebegés, siklás, hason és háton lábtempó eszközzel és eszköz nélkül). Nem kezdő szint!

**KÖZÉPHALADÓ CSOPORT:** A kezdő szint folytatása. A középhasadó csoportban hátúszás további gyakorlása mellett a mellúszás tanulása zajlik. A tanmedencében és a mély vízben is egyaránt folyik az oktatás, így ezen a szinten már mély vizes úszástudás szükséges. Gyorsúszás előkészítése, csiszolása.

**HALADÓ TECHNIKA CSOPORT:** A hátúszás, mellúszás és a gyorsúszás stílusgyakorlatokon keresztül gyakorlása, a korábban tanult 3 úszásnem tökéletesítése.

**HALADÓ CSOPORT:** Ide azokat várjuk, akik már 3 úszásnemben (hát-, mell- és, gyorsúszásban) növekvő edzőmunka és terhelés mellett is jó technikával úsznak, ill. bírják a nehezebb technikai feladatokat.

