

TANFOLYAMI CSOPORTOK

KEZDŐ CSOPORT (1. szint): A kezdő csoportba **5 éves kortól** jelentkezhetnek a gyerekek. Az oktatás a tanmedencében zajlik, majd a tanév 2. felében elkezdődik a mély vízhez szoktatás is. Ezen a szinten az alapfeladatokon túl a hátúszással majd a későbbiekben előkészítő jelleggel a mellúszással ismerkednek meg a tanulók.

KÖZÉPHALADÓ CSOPORT (2. szint): A kezdő szint folytatása. A középhasadó csoportban hátúszás további gyakorlása mellett a mellúszás tanulása zajlik. A tanmedencében és mély vízben egyaránt folyik az oktatás, így **ezen a szinten már mély vizes úszástudás szükséges**. Gyorsúszás előkészítése.

KÖZÉPHALADÓ + CSOPORT (3. szint): Magasabb középhasadói szintű csoport. Ebben a csoportban a gyerekek a korábban tanult hát és gyorsúszás mellett a mellúszás technikájával ismerkednek meg.

HALADÓ TECHNIKA CSOPORT (4. szint): A hátúszás, mellúszás és a gyorsúszás stílusgyakorlatokon keresztül gyakorlása, a korábban tanult 3 úszásnem tökéletesítése, illetve a fordulok tanulása és gyakorlása.

HALADÓ CSOPORT (5. szint): 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.

HALADÓ EDZÉS CSOPORT (6. szint): Kevesebb technikai feladat mellett a hangsúly a folyamatos úszáson van, fizikailag magasabb szintre emelve a gyerekeket, technikai csiszolás mellett, egy óra alatt leúszva 1300-1500 métert.

