

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 gyerekek.

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! Az oktatás a tanmedencében zajlik.

KÖZÉPHALADÓ CSOPORT: A kezdő szint folytatása. A középhaladó csoportban hátúszás további gyakorlása mellett a mellúszás tanulása zajlik. Gyorsúszás előkészítése, csiszolása. Az oktatás eleinte a tanmedencében zajlik majd későbbiekben a mélyvízben is.

KÖZÉPHALADÓ - HALADÓ CSOPORT: Ide azokat a gyerekeket várjuk, akik már megismerkedtek legalább két úszásnemmel és mélyvízben tudnak úszni.

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.