

# VÍKENDOVÁ ŠKOLA PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ

## - PRSA -

Jednodenní tréninkový a výukový kurz zaměřený na zvládnutí plaveckého způsobu prsa. Začátečníci se naučí správným prsovým pohybům a uplavou jím první metry. Pokročilí plavci získají spoustu dovedností, jak se zlepšovat. Během víkendu se účastníci zdokonalí v technických cvičeních, které napomohou k lepšímu zvládnutí způsobu prsa.

**Místo:** Plavecký bazén Rychnov nad Kněžnou

**Termín:** sobota 19. února 2011

### Pro koho je kurz určen:

- naprostí začátečníci (podmínka uplavat jakkoliv alespoň 100m)
- rekreační plavci
- pokročilí a zdatní plavci

### Program:

**10:00** – sraz ve vestibulu plaveckého bazénu v Rychnově n. K., seznámení s programem

**10:00 - 10:45** - přednáška o technice plaveckého způsobu prsa a metodice výuky

**11:00 - 13:00** - praktická výuka na bazénu ve skupinkách + natáčení na video

**13:00 - 14:00** - společný oběd

**14:00 - 15:30** - videorozbory a doporučení k technice

(všichni účastníci budou natočeni na videokameru. Trenér poté při následném rozboru upozorní na chyby v technice, vyzdvihne silné stránky provedení a navrhne možné cvičení na zkvalitnění techniky)

**15:30 - 17:00** - trénink na bazénu

**17:30** – ukončení kurzu

### Tréninkový plán:

Začátečníci:

- nácvik a zdokonalování techniky plaveckého způsobu prsa
- polohová cvičení, rovnováha ve vodě, základní plavecké dovednosti
- cvičení pro rozvoj pocitu a dokonalého vnímání vody
- koordinační cvičení
- video analýza vlastní techniky - důležitá zpětná vazba
- používání plaveckých pomůcek
- možnosti a návrhy dalšího zdokonalování a postupného tréninku

Pokročilí a zdatní plavci:

- polohová cvičení, koordinační cvičení, cvičení na rozvoj kvalitního a efektivního záběru a prsového kopu
- cvičení pro rozvoj pocitu a dokonalého vnímání vody
- cvičení na zlepšení "hypoxických" parametrů

- technicko - kondiční trénink
- video analýza vlastní techniky - důležitá zpětná vazba
- používání plaveckých pomůcek
- technika dalšího doplňkového plaveckého způsobu (motýl)
- možnosti a návrhy dalšího tréninku

Pro zájemce nácvik startovního skoku (šipka) a trénink obrátek.

**Cena víkendového kurzu:** 560 Kč

V ceně je zahrnuto:

- vstupy na bazén, pronajaté plavecké dráhy
- odborné vedení tréninku, zkušeným trenérem
- oběd
- videoanalýza s přednáškou o technice plavání, analýza vlastní techniky s doporučeními dalšího zdokonalování
- zapůjčení tréninkových pomůcek

Pro účastníky plaveckých kurzů (leden – květen) - 10% sleva - cena víkendového kurzu: 500 Kč

Storno poplatky (vztahují se na jakékoliv důvody neúčasti):

48 hodin před začátkem kurzu 100%

Náklady na účastníka, který se na poslední chvíli odhlásí, nejdou snížit. Děkujeme za pochopení.

### **S sebou:**

vhodný plavecký úbor (plavky z přiléhavého materiálu), osušku a mýdlo, doporučujeme plavecké brýle, v případě, že máte dlouhé vlasy gumičku či plaveckou čepičku  
Pokud máte zájem o videa natočená na kurzu, nezapomeňte si např. flash disk min 2G.

### **Přihlášky a informace:**

Přihlásit se můžete vyplněním přihlášky na stránkách [www.pork.webnode.cz](http://www.pork.webnode.cz)  
(<http://pork.webnode.cz/dokumenty/>) nebo na recepci Plaveckého bazénu v Rychnově.

Uhrazení účastnického poplatku lze na účet č. 193733576/0300. Jako variabilní číslo uveďte své telefonní číslo, které vyplníte i do přihlášky a do poznámky vepište své jméno a příjmení.

Termíny přihlášek a uhrazení účastnického poplatku: **do 16. února 2011**

E-mail: [plaveckyoddil.rk@gmail.com](mailto:plaveckyoddil.rk@gmail.com)

tel.: +420 724 932 840, 494 323 289

### **Poznámka:**

Závazně přihlášeného účastníka považujeme až po zaplacení účastnického poplatku.

Počet účastníků je omezen!

Kurz probíhá v malých skupinkách, aby se dosáhlo co největší efektivity a individuálního přístupu.

V následujících termínech budou dle zájmu probíhat kurzy na další plavecké způsoby (prsa, znak, motýl – delfín). Během kurzu se bude možné zapsat do plaveckého oddílu.