

MODŘÍ NEPLAVCI

ÚT 15:00-15:45, 16:00-16:45, 17:00 - 17:45

děti ve věku 5-8 let, MŠ, 1.-2. třída ZŠ

- **PŘEDPOKLADY:** neplavec

- **CÍLE:** odbourání strachu z vody, splývání B/Z, lovení předmětů, potopení obličeje, orientace ve vodě
- zvládnutí kraulového, znakového kopu s pomůckou, příprava na velký bazén



Ing. Radka Bártová

radkabartova19@gmail.com
724 255 842
www.plaveckyoddiltrebic.cz
sledujte nás [f](#) [g](#)

FIALOVÍ POLOPLAVCI

ÚT 15:00-15:45, 16:00-16:45, 17:00 - 17:45

děti ve věku 7-9 let, 1.-3. třída ZŠ

- **PŘEDPOKLADY:** uplave 10 metrů bez pomůcek, potopí obličej, v malém bazéně vylví předmět, skok z nízkého okraje

- **CÍLE:** uplavit 25 metrů bez pomůcek, vylvit předmět ve velkém bazéně, zvládnutí základů šípky, skoky po nohách ze skokánu
- kraulový a znakový kop s pomůckou, znakové paže s pomůckou, základ kraulových paží s výdechem s pomůckou, základ prsovitého kopu s pomůckou

ZELENÍ PLAVCI

ÚT 15:00-16:00, 16:00-17:00, 17:00-18:00

děti ve věku 8-12 let, 2.-4. třída ZŠ

- **PŘEDPOKLADY:** uplave 25 metrů bez pomůcek na bříše, vylví předmět ve velkém bazéně, skok z vyššího okraje

- **CÍLE:** uplave 50 metrů na bříše kraul/prsa a 50 metrů znak, souhra kraul s výdechy do vody, souhra znak
- zvládnutí koordinace prsovité souhry s výdechem, šípka z vyššího okraje, základy motýlkové vlnění
- plavání krátkých úseků pod vodu

On-line přihlašování na www.plaveckyoddiltrebic.cz od 4. 9. 2025

Nabídka plavání pro děti od 5 let, mládež, dospělé

Moravské Budějovice, školní rok

2025/2026

ČERVENÍ PLAVCI

ÚT 15:00-16:00, 16:00-17:00, 17:00-18:00

děti ve věku 9-13 let, 1. stupeň ZŠ

- **PŘEDPOKLADY:** uplave 50 metrů bez pomůcek na bříše prsa/kraul, uplave 50 metrů znak
- skok z vyššího okraje, lovení předmětů, krátké úseky plavání pod vodou
- **CÍLE:** uplavit 100 - 200 metrů kraulem, znakem a prsama, při plavání zvládnout výdechy do vody, nácvik obrátek
- šípka ze skokánu, schopnost plavat na čas a vytvářet, trénink plaveckých technických cvičení
- motýlkové vlnění, při zvládnutí vlnění - základ motýlka, zdokonalování všech plaveckých způsobů

ŽLUTÍ KONDIČNÍ PLAVCI

ÚT 17:00-18:00

děti a mládež ve věku 13+,
2. stupeň ZŠ a starší

- **PŘEDPOKLADY:** uplave 100 metrů kraulem, znakem a prsama, plavání pod vodou
- **CÍLE:** zdokonalování všech plaveckých způsobů, kondiční plavání, tréninky na výtrvalost a rychlosť
- plavání štafet, zdokonalování obrátek a startovního skoku, trénink plaveckých technických cvičení
- lekce mohou být přizpůsobeny požadavkům účastníků kurzu

PLAVÁNÍ PRO DOSPĚLÉ

ÚT 17:00-18:00

180 Kč/lekce

- plavecké lekce jsou přizpůsobeny požadavkům účastníků kurzu
- plavání pro neplavce, poloplavce, kondiční plavce



“**KVALITNÍ
TRENÉŘI A
INSTRUKTOŘI**”

V našem oddíle se dětem věnují trenéři a instruktoři s letitými zkušenostmi v oblasti plavání, osobní plaveckou historii a s naděním vést děti v přátelském kolektivu k radosti z plavání.

Plavecký oddíl
Laguna Třebíč