

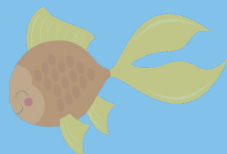
# Tanulj meg úszni velünk!

## Szülői tájékoztató

Magyarországon az úszás a legsikeresebb sportágak közé tartozik, oktatási módszertana tradicionális alapokon nyugszik. A **DSI Debrecen úszószakosztálya** támaszkodik ezekre, azonban igyekszünk alkalmazkodni a modern kor sajátosságaihoz is. Oktatási rendszerünk létrehozásakor figyelembe vettük az egyéb, nálunk is sikerrel futó programok tapasztalatait és a délutáni úszótanfolyamok alacsonyabb létszámú csoportjaihoz igazítottuk. Óráink alatt nem veszítjük szem elől a **játékosságot**, olyan **kellemes légkör** megteremtésére törekszünk ahova bárki kortól és nemtől függetlenül örömmel tér vissza.

Rendszerünk egyik alappillére, hogy bekerüléskor, majd később időszakonként visszatérően felmérő feladatokat hajtunk végre az aktuális **tudásszint** meghatározására. A különböző **szinteket** barátságos állatfigurákkal jelöljük, a könnyebb megjegyezhetőség és elfogadás érdekében. A hozzájuk tartozó **gyakorlatok egymásra épülnek**, jellemzően az **egyszerűtől a bonyolultabb** felé haladva. A gyakorlatok kiválasztásánál minden úszásnemnél figyelembe vettük, hogy a csoportos **fejlődést** segítve **hatékony szakmai munkát** tegyen lehetővé.

A továbbiakban részletesen bemutatjuk oktatási tematikánk felépítését.



# Tanulj meg úszni velünk!

HALADÓ

MOZGÁS-  
FEJLESZTÉS

Kardhal  
„Kevin”



KÖZÉPHALADÓ

Polip  
„Petra”



Béka  
„Berci”



Vidra  
„Vili”



MOZGÁS-  
-TANULÁS

KEZDŐ

VÍZBIZTONSÁG

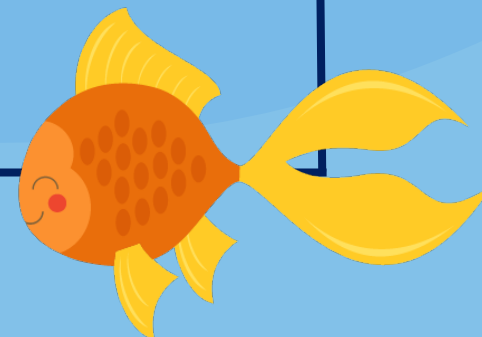
Medúza  
„Molli”



Vízicsillag  
„Viki”



Aranyhal  
„Anna”





**MEDÚZA**

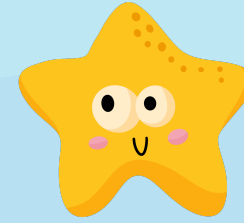
**ÁLLATFIGURA:**

**Milyen feladatok tartoznak ide?**

- alap vízhez szoktatási gyakorlatok
- vízi mozgásos játékok
- siklás előkészítése

**Melyik medencében?**

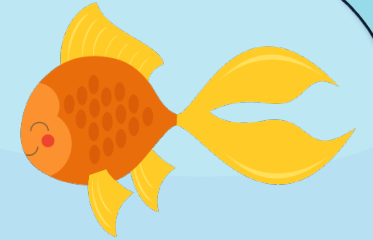
- tanmedence



**VÍZICSILLAG**

- merülések
- buborékolások
- lebegések
- siklások (hason/háton)

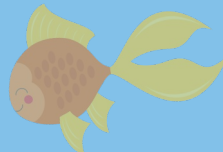
- tanmedence



**ARANYHAL**

- hátúszó lábtempó
- gyorsúszó lábtempó
- mélyvízhez szoktatási gyakorlatok

- tanmedence  
- mélyvíz





**VIDRA**



**BÉKA**



**POLIP**

**ÁLLATFIGURA:**

**Milyen feladatok tartoznak ide?**

**Melyik medencében?**

- hátúszó technikai alapgyakorlatok
- hátúszás
- mellúszó lábtempó oktatása

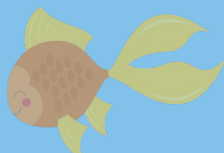
- tanmedence
- mélyvíz

- mellúszó technikai alapgyakorlatok
- mellúszás
- gyorsúszó levegővétel előkészítése

- tanmedence
- mélyvíz

- gyorsúszó technikai alapgyakorlatok
- gyorsúszás
- fejesugrás

- tanmedence
- mélyvíz





**ÁLLATFIGURA:**

**KARDHAL**

**Milyen feladatok tartoznak ide?**

- alap állóképességfejlesztő gyakorlatok
- technikajavító feladatok három úszásnemben (hát-, mell- és gyorsúszás)

**Melyik medencében?**

- mélyvíz

