



**SLOW
SWIM
MING**

LIVING AND AGEING WELL



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**SLOW
SWIMMING PROGRAM**

Erasmus+ Programme Sport, Youth
and EU Aid Volunteers 2020
Small Collaborative Partnerships

PROJECT SLOW SWIMMING
project number – 621953-EPP-1-2020-1-It-SPO-SSCP

UVOD

EVROPSKO PREBIVALSTVO SE NENEHNO STARA ZARADI KOMBINACIJ DEJAVNIKOV, KOT SO DALJŠA PRIČAKOVANA ŽIVLJENJSKA DOBA, NIŽJA STOPNJA PLODNOSTI IN ZRELOST “BABYBOOM” POPULACIJE.

ČEPRAV SE STAREJŠI VEDNO BOLJ ZAVEDAJO POMENA AKTIVNEGA STARANJA PODATKI

EUROBAROMETRA 472

ZA ŠPORT IN TELESNO DEJAVNOST (2018) KAŽEJO, DA SE DELEŽ TISTIH, KI PRAVIJO “NIKOLI NE TELOVADIM IN SE NE UKVARJAM S ŠPORTOM” NEKOLIKO POVEČUJE: S 42 % NA 46 % V EVROPI V OBDOBJU OD LETA 2014 DO 2018 LETA.

CILJ

Cilj programa Počasno plavanje je povečati ozaveščenost pomena telesnih aktivnosti, ki izboljšujejo zdravje in socialno vključenost starejših ljudi in invalidov s športom in plavanje.

Plavanje je aerobna dejavnost, s katero se lahko ukvarjajo ljudje vseh starosti in paraplavanci, saj ljudem omogoča premikanje telesa z navidezno zmanjšano telesno težo.



MISIJA

SPODBUJANJE
ZDRAVEGA IN
AKTIVNEGA STARANJA S
PRIJETNIM POČASNIM
PLAVANJEM.

VIZIJA

POČASNO PLAVANJE BO
OMOGOČILO, DA BO "AKTIVNO
STARANJE SKOZI PLAVANJE" NA
VOLJO ČIM VEČ
SENIORJEM.

CILJ

Program Počasno plavanje je zasnovano kot pomoč udeležencem.

- Odkriti užitek plavanja z malo truda.
- Naučiti se drseti, pravilno dihati in pridobiti zavedanje o telesnih gibih.
- Naučiti se zavestnega plavanja.
- Naučiti se plavati kravl, hrbtno in prsno kot neprekinjeno plavanje.
- Spodbujanje klubov, da organizirajo programe počasnega plavanja za starejše.
- Spodbujanje raziskav na področju sociologije, psihologije in fiziologije starejših



PREDNOSTI PROGRAMA POČASNEGA PLAVANJA

Prednosti programa Počasnega plavanja za starejše so številne in različne: Evropa se stara (v 2018 so starejši od 65 predstavljali 22 % celotnega prebivalstva, leta 2047 pa naj bi jih bilo 34 %). Starejši želijo udobno živeti, imajo tudi čas in gospodarski vir. Po drugi strani pa je upad rodnosti povzročil obrat v »demografski piramidi« in osnovo zdaj sestavljajo starejši ljudje, medtem ko se je delež mladih in otrok, ki so tradicionalno usmerjeni v večino plavalnih programov dramatično zmanjšal.

Program Počasno plavanje lahko predstavlja inovativno priložnost za upravljalce bazena na eni strani in za starejše nad 60 let na drugi.

Lahko se odzove na potrebe starejšega prebivalstva:

- ki želijo biti aktivni in zdravi vse življenje,
 - ki želijo biti bolj obveščeni o vidikih zdravega staranja,
- Tisti, ki želijo plavati ali biti aktivni v drugih vodnih dejavnostih lahko uživajo vse življenje ne glede na starost.

Lahko se odzove na nove potrebe plavalnih objektov, s katerimi se soočajo upravljalci bazena zaradi:

- povečanja stroškov upravljanja
- zmanjšanega povpraševanja po tečajih za otroke
- povečati število programov, ki so namenjeni starejši populaciji.

Z različnimi programi za starejše plavalce se lahko na te potrebe odzove tako, da se:

- optimizira prostor bazena s ponudbo jutranjega programa plavanja (ko je bazen pogosto prazen)
- in z razširitvijo plavalnih vsebin in s tem koristnikov bazena (z novo tržno nišo).

ZAKAJ PLAVATI?

- Je aerobna dejavnost, ki vpliva na vse sklepe in se lahko izvaja v vseh življenjskih obdobjih
- preprečuje zmanjšanje mišične moči in izgubo mišične mase
- Deluje na srčno-žilne in dihalne sisteme
- Izboljša ravnotežje, prožnost in gibljivost
- zmanjšuje stres in ustvarja občutek za dobro

FORMAT POČASNO PLAVANJE

Format počasnega plavanja vključuje program plavanja za starejše, po posebnih cenah za državljane, ki so stari več kot 60 let v jutranjih urah, ko je navadno bazen nezaseden. Spodbujanje poteka preko mreže udeležencev v zdravstvu, javnih zavodih in društvih upokojencev. Program je podprt s ciklusi seminarjev o zdravem staranju, socialnih programih in organizaciji letnih srečanj programov počasnega plavanja kot izmenjavo rezultatov projektov.





TEČAJ POČASNEGA PLAVANJA

Cilj programa je odkriti užitek v plavanju z malo truda, naučiti se drseti in pravilno dihati ter pridobiti zavest o telesnih gibih.

SEMINARJI O ZDRAVEM STARANJU

Cilj seminarja je ustvariti skupnost z obveščanjem članov programa o pomenu sprejemanja zdravega in aktivnega načina življenja za dobro staranje.

SOCIALNI PROGRAM

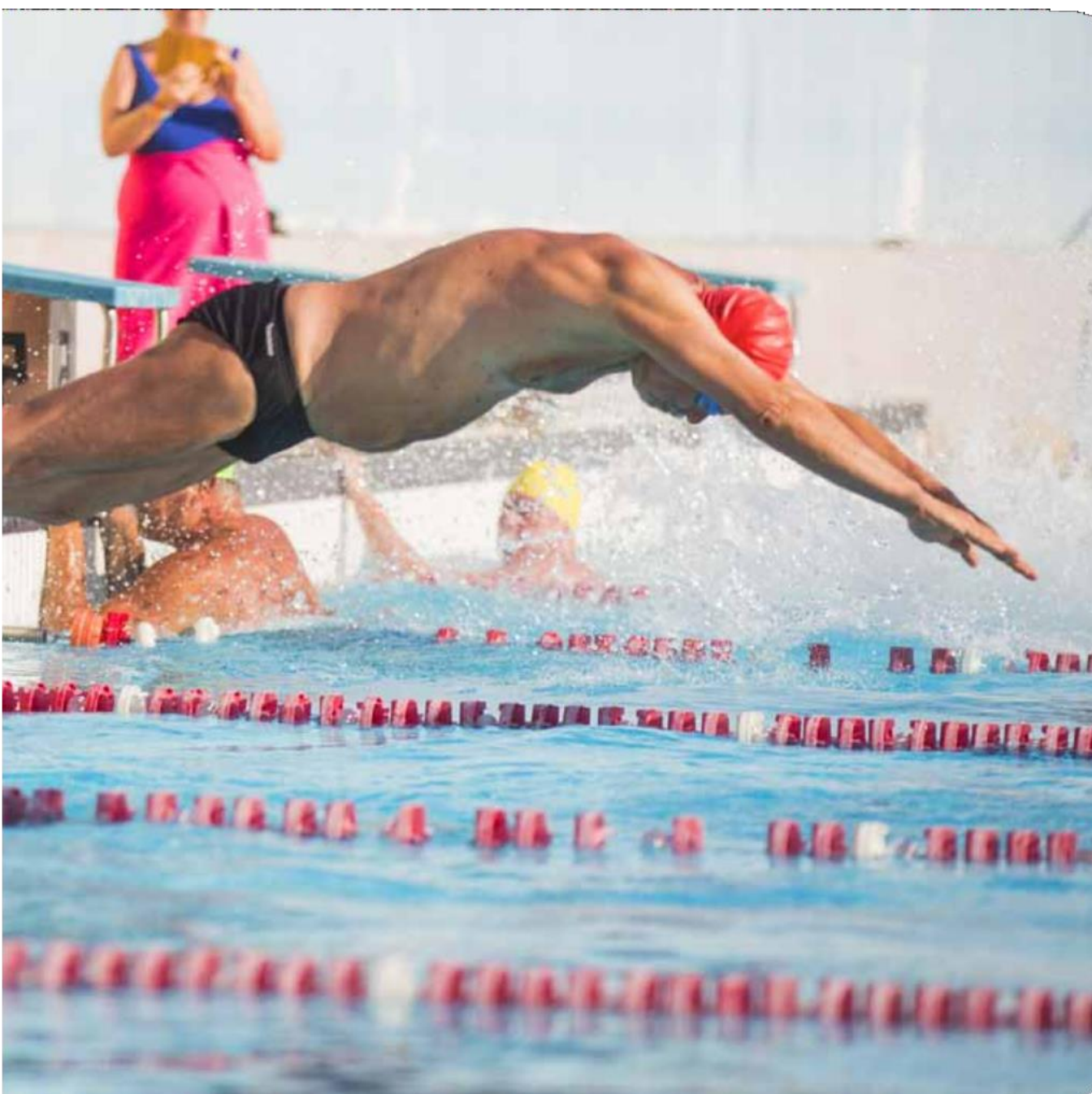
Socialni program je razvit za ustvarjanje skupnosti in spodbujanje socialne vključenosti članov programa in njihovih družin.

LETNI DOGODEK POČASNEGA PLAVANJA

Vsakoletni dogodek Počasnega plavanja se lahko organizira v evropskem tednu športa, kjer se predstavi rezultate projekta in nadalje spodbuja program v skupnostih starejših ljudi. Vsako leto se lahko dogodek posveti družabni temi, povezani s starostjo ter zdravim in aktivnim staranjem.

ZAČETEK PROGRAMA POČASNEGA PLAVANJA

Za začetek uspešnega programa Počasnega plavanja je treba razmisliti o več pomembnih stvareh: od promocije programa, do promocije članov programa, izbora pravih trenerjev in ustreznega trenerskega pristopa k seniorju.



Uspešen program zahteva načrtovanje in dobro organizacijo, tukaj pa je seznam opravil za dober začetek:

OGLAŠEVANJE PROGRAMA

- Vzpostaviti identiteto programa (slika, logotip in poslanstvo)
- Ustvarite Facebook stran (starejši odrasli imajo raje socialno omrežje) in spletno stran
- Spodbujajte ustna priporočila zadovoljnih članov programa
- Organizirajte letno tekmovanje v počasnem plavanju
- Zagotovite podporo in objavo v lokalnih časopisih

SPODBUJAJTE PROGRAM SPOMOČJO DRUGIH

- starejši ljudje, motivirani za ohranjanje dobre psihofizične oblike,
- zdravstvene agencije in kulturna združenja, ki zagotavljajo storitve starejšim odraslim,
- izobraževalne ustanove za izobraževanje odraslih (Univerza za 3. življenjsko obdobje)
- društva upokojencev.

POIŠČITE INFORMACIJE O NEPOVRATNIH SREDSTVIH ZA IZVAJANJE PROGRAMA

- Občinski, regionalni, nacionalni in evropski prispevki (oz. projekti) za podporo Programu,
- Zberite sredstva in iščite sponzorstva.

VZPOSTAVITEV VERODOSTOJNOSTI PROGRAMA

- Najem certificiranih plavalnih učiteljev z izkušnjami pri poučevanju odraslih
- Zagotovite prilagojene in strukturirane vaje za starejše nad 60 let
- Ponudite zanimiv program za zdravo staranje in pripravite socialni program

PREPOZNAJTE PRAVILNE KOMUNIKACIJSKE SPOSOBNOSTI

Za trenerje je pomembno, da znajo pristopati do odraslih in razvijejo zaupanja vreden odnos, kar pomeni, da ima sposobnosti in znanja:

- razviti zaupanje in delovati kot vodja
- prisluhniti in biti potrpežljiv
- razviti občutek empatije
- omogočiti učenje v lastnem tempu
- ponuditi različne vaje
- motivirati posameznika in skupino.

TEČAJ POČASNEGA PLAVANJA

Program Počasno plavanje je zasnovan tako, da ponuja seznam, ki vsebuje različne pristope, seznam aktivnosti za zavestno plavanje in plavanje z glasbo.

Ideja o seznamu pristopov in "menijev" aktivnosti, iz katerih lahko vsak klub izbere, je bit programa Počasno plavanje. Program se lahko uporablja v različnih okoljih in ozadih: osredotoča se na starejše, vključuje pa tudi pristope, ki jih uporabljajo ljudje z različnimi sposobnostmi (invalidi, OPP) in temelji na prepričanju, da so nekatere dejavnosti lahko uspešne v obeh skupinah, ki potrebujejo prilagojeno plavanje.

Zato klubom in njihovem osebju daje priložnost za uporabo strukturiranega formata, kar se je izkazalo za uspešno prakso v Finplus Trstu, hkrati pa vsakemu klubu pušča svobodo, da sprejema odločitve, ki bolje ustrezajo posebnostim in potrebam različnih ciljnih skupin.

Ker bodo tečaj vodili učitelji oz. trenerji plavanja, ki so usposobljeni za poučevanje plavalnih stilov, program ne nudi seznama plavalnih vaj, temveč bo ponudil pregled različnih pristopov, ki se uporabljajo pri starejših plavalcih in plavalcih z različnimi sposobnostmi. Meni ni izčrpen in je odprt za nove sezname in predloge, ki jih je mogoče dodajati.



CILJNA PUBLIKA

- Seniorji, starejši od 60 let, s potrdilom o športni kondiciji in znajo biti plovni v globoki vodi.
- odrasli z različnimi sposobnostmi, tudi invalidi in OPP,
- nekdanji plavalci (veterani),
- društva upokojencev,
- rekreativni plavalci,

TRAJANJE PROGRAMA

Tri mesce po dve vadbi na teden po 45' in 5' vaje za ogrevanje in raztezanje ter sprostitvev.

Čas vadbe od 10.00 do 13.00 ure zaradi optimizacije rabe bazenskih prostorov, ko je bazen manj obiskan.

PLAČILO

Popusti za starejše od 60 let

Posebni popust za četrletno, polletno ali letno naročnino

KOMUNIKACIJSKE SPRETNOSTI OSEBJA

Nujno je, da ima osebje kluba primeren pristop do odraslih, pokaže empatijo in razvije zaupanja vreden odnos pri vključevanju udeležencev v program. Trener zna:

- predstaviti cilje programa
- prisluhniti potrebam udeležencev
- določati mesečne cilje in razložiti rezultate testiranja
- Pustiti prosti čas za majhen pogovor med vadbo za krepitev socialnih vezi/ odnosov

RAVEN

- Začetniki
- Srednje dobri plavalci
- Dobri plavalci

OBLIKA TEČAJA

- 5' ogrevanje in joga dihalne vaje
- 45 ' minut vadba plavalnih tehnik
- 5' zaključek z ohlajanjem

NAPOTKI ZA OBČUTLJIV E PLAVALCE

Pred vsakim tečajem morajo trenerji poznati absolutne kontraindikacije udeležencev za vadbo v vodi (kar lahko vodi v nesodelovanje) in relativne kontraindikacije (udeležba le s pisnim zdravniškim potrdilom).

Občutljive plavalce je potrebno identificirati s strukturiranim 5-10-minutnim intervjujem in merjenjem krvnega tlaka, ki ga lahko opravi osebni zdravnik.

Trenerje je treba usposobiti za zagotavljanje prve pomoči in to znanje redno obnavljati s strukturiranim tečajem.

1

2

TUKAJ JE NEKAJ PRIMEROV ABSOLUTNIH KONTRAINDIKACIJ:

- Nenadzorovana sladkorna bolezen ali jemanje hipoglikemičnih sredstev, če ne poznamo vpliva nadaljne vadbe na zniževanje krvnega sladkorja.
- Nenadzorovan krvni tlak (višji od 180 sistolični, višji od 100 diastolični, izmerjen v nadzorovanih pogojih).
- Nenadzorovana bolezen srca (pred torakalna bolečina ali občutek pekočega v prsnem košu ali dispneja v mirovanju ali vsakodnevnem gibanju).
- Bolezen nenadzorovanih krvavitev (črevesje, pljuča, drugih organov, vključno s kožo).
- Nedavna sinkopa (izguba zavesti) ali padec, ko ne vemo če se je zgodil zaradi izgube zavesti.
- Bolečina zaradi nedavne travme katerega koli dela telesa, če niste odšli k zdravniku po poškodbi.
- Bolečina, ki se okrepi med vadbo, kjerkoli v telesu.
- Febrilna bolezen ali zmanjšano splošno stanje nedavnega stanja.
- Raztrgan ušesni bobnič, ki ga ni pregledal zdravnik za ušesa, grlo in nos.
- Pomanjkanje motorične koordinacije zaradi nevrološke bolezni.

PRIMERI RELATIVNIH KONTRAINDIKACIJ:

- okužbe ušes, ki se še poslabšajo v vodi,
- bolečina, ki se pojavi z vadbo, v vodi ali izven vode,
- nedavni izpust iz bolnišnice,
- palpatacija s hitrim ali počasnim utripom srca,
- osebna anamneza ishemične bolezni, kot je predhodni infarkt miokarda (ishemična srčna bolezen),
- možganska kap,
- amputacija okončin ali dela okončin (periferna arterijska bolezen),
- zdravilo za krvavitve ali tromboza,
- demenca.

»MINDFULLNES« PLAVALNE AKTIVNOSTI

Mindfullnes – čuječnost, izboljša čutno izkušnjo občutka za pravilno plavanje. Cilj je vaditi plavanje s poudarkom na občutkih.

To dosežemo s preučevanjem lastnega telesa, s koncentracijo na en element naenkrat in zavestno vadimo plavanje in ne mislimo na nič drugega.

Proces učenja je obrnjen: namesto, da bi telesu povedali kaj naj počne, plavalci vadijo tako, da prisluhnejo telesu in ugotovijo, kaj dobro deluje. Če je občutek dober, potem delajo dobro.



Pristop k zavestnemu, čuječnemu plavanju je mogoče razdeliti na štiri korake:

1. UPOČASNI

- Prezrite uro na steni in upočasnite.
- Drsrite in nato obdržite položaj telesa, da bo aerodinamično.
- Iztegnite se v počasnem gibanju in povlecite roke nazaj.
- Uživajte v sproščujočem rezultatu

2. NAREDI "JOGABREATHS"

Začnite z "joga dihanjem" pred začetkom in med odmori. Joga dihanje pomaga pri dvigu pozornosti, izboljša koncentracijo in normalizira dihanje, kar pomaga zmanjšati srčni utrip.

Tehnika je preprosta: počasi vdihnite, izdihnite in se sprostite za trenutek, preden ponovno vdihnete. Počitek je mogoče regulirati: bolj ali manj dihanje joge pred vsako naslednjo vajo ali celo med plavanjem.

3. POIŠČITE PRIJETEN DIHALNI RITEM

z izdihom skozi nos, je mogoče upočasniti dihanje in ustvariti prijetno sled mehurčkov.

4. OSREDOTOČITE SE SAMO NA EN ELEMENT

Ko najdemo ritem plavanja, se lahko osredotočimo na vizualne ali zvočne elemente:

- Zvok, ki ga ustvarjajo sledi mehurčkov, ko prihajajo iz nosu.
- Občutek valjanja telesa, ko se nagiba z boka na bok.
- Oblika roke, ko se dviga iz vode.
- "Luknjo", ki jo naredijo konice prstov, medtem ko jih vbodemo v vodo.
- Delo stopal, ki delujejo kot plavutka.

AKTIVNOSTI

JOGA PLAVANJA

JOGA IN PLAVANJE

Joga se nanaša na dihalne vaje in nadzor dihanja, kar je ena od prvih stvari, ki se jih je potrebno naučiti na tečajih plavanja: z izdihovanjem zraka v vodo in ustvarjanjem mehurčkov v vodo.

Poleg tega, da vadite joga in plavanje, je v življenju malo aktivnosti, kjer se dihanje namerno nadzoruje.



GIBALNA MEDITACIJA

Pri plavanju se počasi izdihuje pod vodo. Ko imamo usta in nos na površini vode hitro in globoko vdihnemo in vzorec se nadaljuje. Več ritma ustvarja dihanje, več lahkotnosti, lepše plavanje.

V bistvu se plavalci naučijo uskladiti dihanje z gibanjem, kar je temeljni koncept tudi v jogi. Pozornost in nadzor nad dihanjem med plavanjem je sposobnost s katero lahko ustvarimo »gibljivo meditacijo«.

JOGA IN ČUJEČNOST PRI PLAVANJU

Brez namena in zavedanja, je joga podobna raztegovanju, sedenju ali celo dremanju. Podobno je plavanje brez pozornosti enako premikanju po vodi. Namen in čuječnost preoblikujejo ta gibanja in držo v zavestno plavanje.

Ko plavalci gojijo zavest in namero, jim plavanje ponuja globok občutek notranjega miru in svobode.

OSREDOTOČENOST NA ČUSTVA

Pred in po plavanju nam lahko pomaga, če si postavimo vprašanja:

- Kako se počuti naše telo?
- Kaj se dogaja z našo energijo?
- Se spomnite utripanja, pretakanje?
- Kako se počutite čustveno?
- Pred vstopom v vodo opazujte svoje stanje duha.
- Ob koncu vadbe opazujte svoje stanje duha.

PREDNOSTI PLAVANJAZ GLASBO

PREDNOSTI

Glasba lahko plavalcem ponudi številne prednosti: pomembno vlogo lahko igra pri sproščanju, motiviranju in ohranjanju koncentracije. Na splošno se kardiovaskularni sistem odziva na ritem pesmi.

Ko se ritem pesmi poveča, se poveča tudi hitrost zaveslaja plavalca, ravnotežje in ritem. Poslušanje glasbe s počasnim ritmom lahko pomaga izključiti nepotrebne motnje, ostati miren in sproščen, poslušanje glasbe s hitrim ritmom lahko pomaga pri motivaciji.

TEMPO

Tempo vsake pesmi temelji na številu utripov (beatov) na minuto (BPM). Različne plavalne aktivnosti zahtevajo pesmi z različnimi ritmi: počasnejši ritem je za ogrevanje in sprostitev, višji ritem za neprekinjeno plavanje in motivacijo.

Sproščujoče aktivnosti plavanja zahtevajo glasbo pod 80 utripov na minuto, plavanje na določene distance lahko zahteva glasbo od 120 do 140 utripov na minuto. Število utripov pesmi na minuto se določi s številom utripov v 15 sekundah, pomnoženo s 4.



IZBOR PESMI

Vedeti moramo, da imajo plavalci različno raven kondicije, tehnike ali sposobnosti in različni glasbeni okusa. Pesmi, ki nekatere plavalce motivirajo ali sproščajo, morda ne bodo imele enakega učinka na druge. Zato je treba izbiro pesmi med plavanjem prilagoditi in obdobje preizkušanja lahko traja nekaj časa.

PESMI ZA SPROSTITEV IN ZA ČUJEČNOST:

- We are the Champions - Queen (64 udarcev v minuti)
- Sunshine on Leith - The Proclaimers (76 bpm)
- No Woman, No Cry - Bob Marley and the Wailers (78 bpm)
- Last Request - Paolo Nutini (80 bpm)
- Time After Time - Cyndi Lauper (80 bpm)

PESMI ZA HITREJŠE PLAVANJE IN MOTIVACIJO

- Speed of Sound - Coldplay (123 bpm)
- Here Comes the Sun - The Beatles (129 bpm)
- Love Shack - B52's (134 bpm)
- Atomic - plavuša (135 bpm)
- Let It Go - Idina Menzel (iz filma Frozen) (137 bpm)

SLOW SWIMMING PRISTOPI

Program Počasno plavanje predstavlja pregled različnih pristopov in seznam aktivnosti, ki jih zagotavljajo zveze in klubi, ki so partnerji projekta Počasno plavanje.

Meni ni izčrpen in je odprt za nove sezname in predloge, ki jih je mogoče dodajati.

- FINPLUS TRIESTE IN LUNGA VITA ATTIVA (ITALIJA)
- OSV - Avstrijska plavalna zveza (AVSTRIJA)
- PK VIDRA VARAZDIN (HRVAŠKA)
- PLAVALNI KLUB VELENJE (SLOVENIJA)



POČASNO PLAVANJE PRISTOPI NUOTOLENTO FINPLUS TRIESTE

Cilj pristopa v Fin Plus Trieste - Nuoto Lento (it., počasno plavanje) je olajšati plavanje tako starejšim plavalcem, ki imajo morda malo izkušenj v tem športu, pa tudi tistim, ki so dobri plavalci, saj se gibljivost in koordinacija z leti zmanjšujeta.

Poleg tega jim to, da se plavalci osredotočijo na svoje gibanje pomaga razviti notranji občutek in tako prakticirajo zavesten pristop do plavanja.

Pristop se osredotoča na vadbo in izpopolnjevanje treh stilov: prosti slog, hrbtno in prsno. Učenje je organizirano kot postopni proces, ki razčleni plavalno tehniko v posamezne vaje in jih nato postopoma združuje ali kombinira.

Pristop je razdeljen na pet osnovnih korakov:

1. ISKANJE RAVNOTEŽJA

Prvi korak je najti ravnotežje in ga obdržati z namišljenim "laserjem", ki gre od pasu do vrha glave. Posledično se bodo plavalci počutili bolj sproščeno, saj je voda tista, ki zdaj podpira večji del telesne teže, plavanje pa bo postalo manj težavno.

2. ODKRIVANJE UDOBNEGA RITMA DIHANJA

Z osnovnimi dihalnimi vajami plavalci odkrijejo svoj ritem. Ena je, da izdihnemo skozi nos tako, da upočasnite proces dihanja in ustvarite prijetno sled mehurčkov.

3. "PODALJŠANJE TELESA"

Telo je mogoče podaljšati tako, da iztegnete roko in jo pustite iztegnjeno, kot da bi se dotaknili stene bazena, preden jo uporabite za zajemanje vode. Na ta način je roka vzravnana in dolga, telo pa lažje drsi vzdolž.

4. DOLGO DRSENJE

S plavanjem na boku je enostavno zmanjšati vodni upor - drsenje v bočnem položaju in nato kotaljenje z enega na drugi bok.

Na ta način plavanje postane niz dolgih drsenj, povezanih s hitrimi zaveslaji in menjavo strani boka.

5. OHLAJANJE

Na koncu vadbe je čas za počasno plavanje s počasnim ritmom plavalnih zaveslajev in uživanje v sproščujočem učinku, ki ga dobivamo. Je čas za plavanje brez napora s tekočimi gibi in uživanje v mirnem stanju duha.

KRAVL

PLOVNOST

CILJ

Zavzemite lebdeči, stabilen položaj in se izogibajte uporabi vode.

VAJE

- A. Močno vdihnite in lebdite z obrazom v vodi, roki ob telesu.
- B. Prsni koš in zgornji del telesa lebdita višje, medtem ko noge in spodnji del telesa lebdijo nižje. To ni ugodno za plavanje: je kot plavanje "navzgor" in telo premakne veliko vode, kar ustvarja upor.
- C. S prsmi pritisnite navzdol in občutite, kako se boki in noge dvignejo proti gladini vode.
- D. Zavzemite ugoden lebdeči položaj.
- E. Vadite nagibanje naprej, dokler ne dosežete in obdržite lebdeči položaj, ki je najboljši položaj telesa za prosti slog.

BOČNO RAVNOTEŽJE

CILJ

izogibajte se plavanju brez rotacije in se naučite drseti med obračanjem telesa.

VAJE

- A. Močno vdihnite in lebdite z obrazom navzdol v vodi, z rokama ob telesu. Dosežite lebdeči položaj.
- B. Držite ta horizontalni položaj, obrnite telo (vendar ne glave) v desno za približno 45 stopinj. Leva rama in kolk morata biti zunaj vode. Zadržite položaj s štetjem do tri.
- C. Obrnite se nazaj do startne pozicije.
- D. Ponavljajte vse te korake in dodajajte nežen udarec z nogami.

IZTEGNITEV KOMOLCA

CILJ

občutite idealen zaveslaj roke in dosežite kar največjo dolžino zaveslaja

VAJE

- A. Začnite z levo roko, sledite poti zaveslaja z roko v prostem slogu od začetka do iztega in potiskajte vodo nazaj in nato navzgor skozi cilj blizu boka. Ko se desna roka približa začetni točki, začnite slediti poti zaveslaja z levo roko. To nadaljujte več ciklov.
- B. Prepoznajte različne dele zaveslaja: vbod roke, podaljšanje, zajemanje, potiskanje, izvlečenje roke, prenos roke po zraku naprej.
- C. Nato „zamrznite“ roko, ko vbode v vodo. Upoštevajte poravnavo roke. Na tej točki zaveslaja – pred iztegom lahko opazite da je roka obrnjena navznoter, ne naravnost naprej, kot bi morala biti. Opazite, da je vaškomolec upognjen. Ponovite in poiščite ustrezno iztegnitev komolca in ramena z vsakim zaveslajem.
- D. Zdaj zamrznite oz. zadržite roko trenutek kasneje, potem ko ste komolec potisnili naprej in se pripravljali na zajem. Opazite, da zdaj roka kaže naravnost naprej. Opazite, da komolec ni pokrčen. Opazite, da so roka, komolec in rama poravnani.

HRBTNO

UDARCI Z NOGAMI

CILJ

naučite se produktivno udarjati z nogami na hrbtu in razviti hitrost aktivnega stopala.

VAJE

- A. Ležimo na hrbtu z rokami ob telesu. Začnite udarjati z izmeničnimi gibi nog kot pri prostem slogu (iz kolčnega sklepa, ne s kolenskim), vendar v hrbtnem položaju.
- B. Začnite tako, da nežno spustite peto navzdol v vodo pod gladino. Nato z zgornjim delom stopala vodo močno potisnite navzgor.
- C. Pravilno izveden udarec bo povzročil reakcijo, ki spominja na vrelo vodo na površini vode. Poskusite znova: pustite, da se peta spusti pod gladino vode, nato pa s hitrim kratkim sunkom sile brcnite navzgor. Ko se ena noga dvigne, se druga spusti.
- D. Nadaljujte z vadbo, dokler ne pride do dobrega gibanja naprej in doslednega "brbotanja" vode na površini.

ZAVESLAJ

CILJ

naučiti se pot zaveslaja pri hrbtnem plavanju in občutiti globok zaveslaj.

VAJE

- A. Lebdite na hrbtu v vodi z desno roko ob telesu in levo roko iztegnjeno za glavo. Občutite, kako se telo nagne proti levi. Začnite brcati.
- B. Plavajte hrbtno samo z desno roko. Leva dlan naj potuje pod gladino vode. Nato držite komolec v stabilnem, visokem položaju, potegnite z dlanjo navzdol in nato mimo rame po polkrožni poti do kolka. Večkrat ponovite, nato zamenjajte roki.
- C. Začutite, kako se roka po vstopu (mezinec prvi vbode v vodo), obrne od svoje najgloblje točke ko se začne polkrožno premikati navzdol in mimo rame. Začutite, kako se podlakt in roka vrtita okoli stabilnega komolca, medtem ko roka potuje proti boku.
- D. Občutite, kako roka doseže kot 90 stopinj, ko se poravna z ramo približno na polovici podvodnega zaveslaja. Občutite roko, ki potuje po poti črke S.

ZAJEMANJE VODE

CILJ

z dlanjo poiščite čim boljše zajemanje vode in se naučite zajemati z roko globoko v vodi.

VAJE

- A. Plavanje hrbtno: desno roko držimo ob boku, levo roko držimo iztegnjeno nad glavo. Začnemo z udarci z nogami. Začnemo veslati samo z desno roko.
- B. Levo roko spustite v vodo, tako da z mezincem vbodete roko v vodo in nadaljujete gibanje z roko navzdol v globino. Občutite, da se spuščata tudi leva rama in kolk. Hkrati začutite desno ramo in dvig desnega kolka.
- C. Ko roka doseže najglobljo točko, zasukajte dlan navzven in naredite zajem. Ko v polkrožnem gibanju dlan preide ramo, občutite pritisk vode ob roko in podlahtnico. Ponovite večkrat. Enako poskusi z desno roko.
- D. Zdaj pa plavaj hrbtno z obema rokama (germanija). Poiščite zajemanje na vsaki strani.

PRRSNO PLAVANJE

»KRATKO LEBDENJE – čas za vdih«

CILJ

doseči hitro plavanje na krajše razdalje in najti koordinacijo za prsno dihanje

VAJE

- A. Odriv od stene v prsnem položaju. Potopimo se in roke vzročimo, pogled proti dnu bazena in dolgo drsenje.
- B. Malo preden se drsenje upočasnimo, dvignimo glavo in prsni koš in zaveslajmo z rokama narazen in nato proti telesu in ju pri prsih skupaj znova vrnemo v iztegnjen vzročen položaj. To dejanje proizvaja nekaj dviga zgornjega dela telesa in povzroči premik navzgor proti točki ravnotežja. Poskusite znova z več hitrosti.
- C. Brez spreminjanja položaja dvignemo obraz nad površino vode. To je kratek plavajoč položaj - čas za vdih - dihalni položaj pri prsnem.
- D. Še enkrat: odrinite se od stene v drsenje v prsnem položaju, nato pa dosežete točko ravnotežja navzdol. Drsimo, dokler smo plovni, poravnani. Nato hitro preklonimo na točko ravnotežja navzgor. Vdih je kratek, ko začnemo zaveslaj. Preden se začnete potapljati, se vrnite v položaj drsenja. Preživite dvakrat več časa v drsenju kot v dihalnem položaju.

UDAREC Z NOGAMI

CILJ

razločite fazo moči udarca in okrevanje in vračanje v začetni položaj s čim manj upora vode

VAJE

- A. Uporaba plavalne deske, plavanje v prsnem položaju in narediti prsno udarec z nogami. Osredotočanje na napredek skozi vodo.
- B. Pete pritegnemo nazaj proti zadnjici in na zunanji strani stegen nastavimo stopala, pokrčimo gležnje. Opazujte, če se med to fazo udarca premaknete naprej.
- C. Hitro potisnite vodo nazaj s podplatom, s krožnim gibom, dokler noge niso iztegnjene in opazujte, če se premikate naprej v tej fazi udarca.

- D. Potegni peto nazaj in nastavi stopala navzven zadaj: to je priprava udarca, ko stopala ne ustvarjajo gibanja naprej, ampak se gibljejo v položaj za naslednjo fazo udarca. Med pripravo stopala ne smejo iz vode. Nežno se morajo gibatiskozi vodo, da ustvarijo čim manj upora.
- E. Faza se konča, ko stopala dosežejo najvišjo točko zadaj in se s polkrožnim gibanjem nazaj začne faza moči, do iztega nog in vas premika naprej.

ROKE IN NOGE

CILJ

ohranite pravilno zaporedje dela rok in nog - koordinacija

VAJE

- A. Zaveslajte širše, z rokami do ramena, nato pa navznoter in nazaj proti prsim. Občutite ravnoesje telesne spremembe nato obraz dvignite med nadlahtnicami.
- B. Vdihnite, ko telo doseže točko ravnotežja navzgor in pritegnite pete gor in pokrčena stopala obrnite navzven. Ko so roke v fazi drsenja, naj se obraz potopi v vodo in se preide v fazo moči udarca, ko se ravnotežje ponovno premakne. Doseči vzravnano telo z rokami, nato udarec z nogami in drsenje.
- C. Zamrznite na točki, ko roke dosežejo podaljšani položaj (iztegnjeni komolci in rame) na koncu drsenja. Pazite, da v tem trenutku, noge začenjajo fazo moči: udarec, nato roke za doseganje najboljšega drsenja.

AVSTRIJSKA PLAVALNA ZVEZA (OSV) - PRISTOP

Cilj tečaja je učenje plavanja prosto, hrbtno in prsno za enostavno neprekinjeno plavanje, kar omogoča osebne cilje, disciplino in trajno motivacijo. Cilj je izboljšati telesno pripravljenost in s tem zmanjšati umrljivost, povezano s fizično neaktivnostjo. Pristop ima več prednosti, katerih cilj je zmanjšati resnost degenerativne bolezni sklepov, visok krvni tlak, sladkorno bolezen tipa 2, dislipidemijo ali depresijo (plavanje kot šport z nizko težnostjo z najboljšim razmerjem med tveganji in koristmi za mišično-skeletni sevi).

Poleg tega je to del skupnosti "podpornih" ljudi, ki lahko izboljša vedenjske sposobnosti, da se preneha tvegano zdravstveno vedenje, kot so kajenje in druge ter omogoča socializacijo, ki spodbujajo telesno in psihično pripravljenost s prijateljstvom in vzajemnim razumevanjem.

Pristop temelji na strukturiranem poučevanju in postopnem napredovanju od posameznih delov zaveslaja do celotnega gibanja. Napredovanje poučevanja poteka od plitve do globoke vode, začnši z učiteljem v vodi in prinaša priložnost za bolj napredno plavanje znotraj programa SWIM SLOW.

PROGRAM PO TREH KORAKIH

1. Najprej delajte na točkah in posameznih delih (poučevanje napredovanja, tehnike, pozicioniranje v skladu s Steve Haufler, ZDA)
2. Nadaljujte z vključevanjem vaj za posamezne dele plavalne tehnike in dodatnih vaj za celotno tehniko (Bill Sweetenham, AUS, ali GoSwim Series, The Race Club, Gary Hall senior, ZDA)
3. Tudi pri naprednih plavalcih (ki že obvladajo hrbtno, prsno in prosto na 50m) upoštevaj (Bill Sweetenham) 5 zlatih pravil:
 - A. Gibi z dlanjo in rokami so počasni do hitri, če tega ne morete narediti z nizko hitrostjo, tega ne boste mogli učinkovito narediti z večjo hitrostjo.
 - B. Začutite vodo, prepoznajte napačni gib v primerjavi s pravim (najprej prepoznati napačno).
 - C. Prsti (dlan) začnejo vleči najprej v vsakem zaveslaju, stabilen položaj zapestja pri vlečenju.
 - D. Glava dol, zadnjica gor (prsno, prosti slog), oči 90 stopinj dol.
 - E. Hrbtno: držite hrbet iztegnjen (vsi zaveslaji), da zmanjšate upor vode
 - F. Boki so visoko, preden se začne zaveslaj na ven in pod sebe (out-sweep pri prsnem plavanju), boki se morajo rotirati, preden roke začnejo vlečenje (hrbno, prosto).

SEZNAM

Predstavljamo tri dejavnosti za tri različne ravni plavalnih kompetenc: za začetnike, srednje dobre in dobre plavalce.

Predstavljeni so primeri (vaje, ki so postopoma vse težje, ki se lahko uporabljajo v tem vrstnem redu ali naključno, saj se prednosti in slabosti posamezne vaje lahko razlikujejo od osebe do osebe) vaj za hrbtno. Hrbtno plavanje ima nekatere posebnosti, ki kažejo, da je hrbtno bolj koristno za začetek poučevanja kot druge plavalne tehnike: dihanje je mogoče na osnovi potrebe, ni spremembe položaja telesa ali položaja glave, ki je potreben za vdih (predlog za dihanje je: vedno na eni roki vdih, izdih na drugi). Ključne točke, ki jih je potrebno naučiti: visok položaj boka, prenos iztegnjene roke, ki ga vodi rotacija kolka, nato obračanje ramena, nato vbod mezinca, vlečenje roke pod vodo in neprekinjeno 6 udarčno delo z nogami (po 3 na vsako roko). Gibanje rok poteka neprekinjeno. Ko je vbod na eni, je hkrati izvlek na drugi.

Za namen projekta Počasno plavanje se morajo začetniki varno počutiti v globoki vodi, da lahko nadzorujejo dihanje (izdih v vodo z mehurčki), da plavajo enakomerno in da znajo vdihniti med lebdenjem (glejte sliko 1). Program ne uči, kako ostati varen v globoki vodi (da se ne utopimo). Program naj poteka v primernih pogojih in nadzorovanem okolju z vidika varnosti in s strokovnim kadrom, posebej izučenim za poučevanje starejših.

Plavalni pripomočki, kot so plavutke, dihalke, plovci in plavalne deske se lahko uporabljajo, po potrebi – tudi plavalni črvi, če se plavalec ne počuti dovolj varno. O tem presodi trener.

ZAČETNIKI

- Noge hrbtno na boku
- Roke hrbtno, dodajamo delo nog
- Hrbtno z obema rokama, povdarek na zadnjem delu zavesljaja

SREDNJE DOBRI PLAVALCI

- Hrbtno: pressure point scull
- Hrbtno: sculling vaje
- Hrbtno: noge hrbtno na boku

NAPREDNI PLAVALCI

- Hrbtno (in prosto) z rotacijo bokov

PLIVAČKI KLUB VIDRAVARAŽDIN - PRISTOP

V Plavalnem klubu Vidra smo osredotočeni na ranljive skupine, kot so otroci s posebnimi potrebami in invalidi, pa tudi starejše populacije.

Nekateri naši člani so neplavalci, ki se bojijo vode ali imajo različne telesne ali duševne okvare kot tudi postoperativna stanja, zato vodo uporabljajo kot obliko terapije, sprostitve in rekreacije.

Začnemo z aerobiko, sestavljeno iz aerobnih vaj, izvedenih v športnem bazenu globokem 2,20 metra. Med treningi so večinoma v navpični legi in kot obliko upora uporabljajo vodo. Skupine se osredotočajo na aerobno vzdržljivost, trening upora in ustvarjanje udobnega vzdušja z glasbo.

Ura se začne z ogrevanim plesom od tri do pet minut. Začne se plesati ob počasni glasbi in postopoma se povečuje hitrost v naslednjih 5 minutah. Srčni utrip se dviga na ciljno območje, ko udeleženci izvajajo vajo na podlagi gibanja ples. Nekateri rutine so koreografske, druge pa proste. Slog razreda je odvisen od inštruktorja. Na koncu sledi ohlajanje za tri do štiri minute, ki jim sledijo vaje za raztezanje.

Z uporabo glasbe in koncepta Halliwick smo našim udeležencem pomagali sprostiti se v vodi in odstraniti strah.

Halliwickov koncept je pristop k poučevanju vseh ljudi, zlasti osredotočenih na tiste s telesno in/ali učno motnjo, za sodelovanje v vodnih dejavnostih, samostojno gibanje v vodi in plavanje. Temelji na prepričanju, da koristi, ki lahko prihajajo iz dejavnosti v vodi, in postavi temelje, potrebne za njihovo učenje.

Halliwick uporablja izraz "plavalec" za vsakogar, ki se uči prilagajanja vodi, ne glede na to, ali ve, kako plavati sam ali ne, s poudarkom na vključitvi, udeležbi in visokih pričakovanjih. "Plavalci" se naučijo nadzorovati ravnotežje v vodi, brez plavajočih pripomočkov. To dosežemo z delom na osnovi ena na ena s pomočjo, ki daje prilagodljivo, minimalno podporo. Delo v skupinah daje "plavalcem" priložnost za izboljšanje učenja, ker izboljšuje motivacijo in omogoča "plavalcem" učenje med seboj. Razmere v skupini omogočajo priložnosti za komunikacijo in druženje. Igre se uporabljajo tudi kot dober način za učenje skozi strukturirano igro in zabavo.

SEZNAM

Predstavljamo tri dejavnosti za tri različne ravni plavalnih kompetenc: za začetnike, srednje dobre in dobre plavalce.

ZAČETNIKI

Cilj je postati samozavesten v vodi, izvedeti več o vzgonu in plovnosti s pomočjo dihalnih vaj

1. V krogu pihamo v vodo z usti, nosom, obema in mehurčki.
2. Zvezdica na hrbtu in prsih z glavo v vodi in pihanje mehurčkov skozi nos v Vodi.
3. Na steni bazena delamo z iztegnjenimi nogami v hrbtnem in prsnem položaju.

SREDNJE DOBRI PLAVALCI

1. Cilj je naučiti se treh osnovnih plavalnih tehnik: tehnika hrbtnega je zaradi položaja na hrbtu in glavo nad vodo najlažje učiti in bolje je plavati v prostem slogu kot prsnem slogu. Plavanje na hrbtu je primerno tudi za seniorje z bolečinami v hrbtu in za seniorje z bolečinami v kolenu, prsno plavanje ni dobro.
2. Vedno najprej začnete učiti tehnike na suhem, nato ob robu bazena, v plitvi vodi v parih, nato pa v globlji vodi, najprej plavanje s pripomočki in nato brez.
3. Najprej se nauči udarce z nogami, nato udarci z dihanjem, nato roke in roke z dihanjem, nazadnje koordinacijo med nogami in rokami skupaj z dihanjem.
4. Za učenje udarcev uporabljamo veliko različnih vaj, ki izboljšujejo tehniko.

Spremembe vaj:

Učenje ob robu bazena

- Udarci kravl z desko ali plovcem
- Plavanje s celotno tehniko.

NAPREDNI PLAVALCI

- Skoki in obrati v hitrosti
- Mesečna ponovitev enakih serij npr. 4x50 m, 4x100, 2x200 m prosto, hrbtno in prsno plavanje, zaradi česar je bolje v nihanju bokov in vrtenju našega telesa in lahko tudi izboljša našo moč zaveslaja in udarca.
- Dolgo rekreativno in sproščujoče plavanje.

PLAVALNI KLUB VELENJE PRISTOP

V Plavalnem klubu Velenje smo se osredotočili na starejše plavalce, ki so začetniki in se bojijo vode. Ugotovili smo, da starejši pogosto niso sproščeni v vodi: bojijo se plavati v globoki vodi, se počutijo neprijetno, ko so v hrbtnem položaju ali pa so imeli negativno izkušnjo v vodi. Zato smo se odločili, da bomo našli način, da bodo samozavestni v vodi. Več let smo uporabljali filozofijo Halliwick pri delu z paraplavalci.

To je mednarodno priznana filozofija dela, ki se lahko uporablja za ljudi, ki imajo širok spekter invalidnosti, kot so Parkinsonova bolezen, multipla skleroza (MS), slepota, različne duševne motnje (Downov sindrom, avtizem), cerebralna paraliza, paraplegija, amputacija, dismelija ali pri odraslih po možganske kapi ali srčnem infarktu, sladkorne bolezni, debelost, korono. Po večletnih izkušnjah se je pokazalo, da je varna metoda za vse starostne skupine, za širok spekter različnih oblik motenj in invalidnosti, pa tudi za vse tiste, ki nimajo teh težav, imajo pa strah pred vodo in niso psihično prilagojeni. IHA je razvila tudi Halliwickov program za seniorje (avtor: prof. Dr. Rajko Vute, Slovenija)

Trije so osnovni pogoji za uspešno plavanje po Halliwickovi filozofiji so: psihična prilagoditev, kontrola dihanja in kontrola ravnotežja.

NEKAJ POMEMBNIH UČINKOV VODE, S KATERIMI SE SREČAMO PRI PLAVANJU:

- Turbulenca, pretok vode in odpor vode: turbulentna premikajoča voda povzroča upor vode; zato se ravnotežje počasi izgubi in čas je za odziv in učenje motoričnega nadzora.
- Plovnost: plovnost omogoča enostaven način za spremembo položaja, ki vpliva na vestibularni sistem, ki je del senzorične integracije.
- Plovnost, gravitacija in rotacijski navori: Plovnost se upira gravitacijskim silam in ustvarja rotacijske navori (metacentrični učinki). Ti navori se lahko uporabljajo za povečanje obremenitve.

V program Počasno plavanje prenašamo Halliwickovo filozofijo v delo s starejšimi plavalci. Prvi cilj je varnost plavalca ter popolno zaupanje v vodo. Čas, potreben za doseg vsakega cilja, je popolnoma nepomemben. Plavalce se spodbuja, da delajo v lastnem individualnem tempu s pomočjo inštruktorja.

Po Halliwick konceptu, fizikalne lastnosti vode tvorijo osnovo za terapevtski poseg. Prvi del koncepta, Halliwick Ten-Point-Programme, vključuje biofizična načela in se osredotoča na mentalno prilagajanje, osamosvajanje in razvoj motoričnega nadzora. Poudarek je na kontroli rotacij in se uporablja pri vadbi v vodi za učenje samostojnega premikanja v vodi in plavanje. McMillan je poudaril udeležbo in neodvisnost: pripravljenost na izgubo ravnotežja, vedoč, kako se ponovno uravnorežiti v vodi. Drugi del koncepta, Halliwick Aquatic Therapy (znan tudi kot Vodna specifična terapija, WST), uporablja temeljna biofizična načela in temeljna načela programa Ten-Point-Programme za načrtovanje in izvajanje bolnikovo specifične vodne terapije.

Osnova koncepta Halliwick sestavlja 10 točk:

1. PSIHIČNO PRILAGAJANJE

Biti v vodi je drugače kot biti na kopnem. V vodi se mora "plavalec" naučiti ustreznega odgovora na novo okolje, situacije ali naloge. Primer: učenje nadzora dihanja.

2. OSAMOSVAJANJE

je proces, ki traja ves čas učenja, s katerim postane "plavalec" fizično in duševno neodvisen. Eden od primerov osamosvajanja je plavalec, ki se obrača ali plava od inštruktorja.

3. KONTROLA PREČNEGA (transverzalno) VRTENJA

je sposobnost nadzora gibanja okoli osi, ki se giba od boka do boka (transverzalna os). Primer kontrole transversalnega vrtenja se giblje iz hrbtne položaja v pokončen, vertikalni položaj ali preval naprej oz. nazaj.

4. KONTROLA SAGITALNE ROTACIJE

je sposobnost za nadzor gibanja okoli osi, ki poteka od spredaj do hrbta (sagitalna os). Primer sagitalne rotacije je gibanja telesa pri seganju po predmetu na stran in med obratom na steni bazena.

5. KONTROLA VZDOLŽNEGA (longitudinalno) VRTENJA

je sposobnost nadzora gibanja okoli dolge osi telesa, kot je os, ki gre od glave do prstov na nogi (longitudinalna os). To je lahko v pokončnem položaju ali v vodoravnem ležečem položaju. Eden od primerov vzdolžnega nadzora vrtenja je ustavitev vrtenja telesa, ki ga povzroča zasuk glave v stran oz. po salto obratu vrtenje telesa iz hrbtne v prsni položaj.

6. KOMBINIRANI NADZOR VRTENJA

je sposobnost nadzora gibanja s katero koli kombinacijo vrtenja. Plavalcu omogoča nadzor v vseh treh dimenzijah gibanja v vodi. Primer je podvodni obrat pri kravlu.

7. VZGON

je fizična lastnost vode, ki omogoča, da večina ljudi lahko plava na vodi. Plavalec mora zaupati, da ga bo voda podpirala. Ta proces se pogosto imenuje mentalna inverzija, saj mora "plavalec" obrniti svoje misli in se zavedati, da bo lebdel in se ne potopil. Eden od primerov občutka učinka vzgona je, ko poskušajo pobrati nekaj iz tal bazena, bo plavalec hitro ugotovil, da bo prišel nazaj na površje z zelo malo ali celo brez truda. Primer: gobica

8. RAVNOTEŽJE V MIROVANJU

je sposobnost ohranjanja mirnega, sproščenega položaja v vodi. Primer ravnotežje v mirovanju in plavalec, ki vzdržuje hrbtni položaj v razburkani vodi.

9. TURBULENTNO DRSENJE

Plavalec se v vodoravnem položaju premika skozi vodo brez fizičnega stika z inštruktorjem. To doseže inštruktor tako, da naredi z rokami turbulenco pod rameni "plavalca" in se hkrati giba nazaj.

10. PREPROSTO NAPREDOVANJE IN OSNOVNO PLAVANJE NA HRBTU

Gib rokama pod vodo proti stegnu (ali osmice ob stegnu) povzročajo gibanje po vodi.



SEZNAM AKTIVNOSTI

Predstavljamo po tri dejavnosti za tri različne ravni prilagojenosti na vodo.

VAJE ZA ZAČETNIKE S SLABO PRILAGOJENOSTJO.

1. Pihanje mehurčkov ob robu bazena, kot skupina ali v parih.
2. Premikanje skozi vodo na različne načine: bočno, skakanje, hoja nazaj, s širokim korakom.
3. Plavanje na hrbtu s pomočjo trenerja ali partnerja. Plavalec položi glavo na trenerjevo ramo. Trener hodi zadenjsko. Trener plavalca podpira tako, da drži za boke in ga vleče po vodi. Vlečenje plavalca je lahko tudi v obe smeri (kot kajak ali kanu, z dvigom bokov iz vode). Na koncu vaje naj plavalec sprva ob pomoči in kasneje sam zavzame sedeč položaj (dvigne glavo, pritegne noge in da iztegnjene roke naprej na površini vode).

VAJE ZA ZAČETNIKE S SREDNJE DOBRO PRILAGOJENOSTJO

1. Pobiranje predmetov z dna plitkejšega bazena. Spodbujajte plavalca, da izdihne v vodo, medtem ko pobira predmete.
2. Pomoč pri drsenju po površini vode z uporabo plavalne deske ali drugega plavajočega pripomočka. Plavalca spodbujamo, da glavo potopi v vodo in izdihne.
3. Plavanje na hrbtu z minimalno pomočjo. Plavalca podpira trener ali partner. Plavalca podpirate tako, da roke postavite pod ramena in ima ušesa v vodi. Premikajte plavalca skozi vodo. Zasučemo plavalca v drugo smer (transverzalno/ vzdolžno vrtenje). Na koncu vaje naj plavalec zavzame sedeč položaj in iztegne roke na površini vode (transverzalna rotacija).

VAJE ZA NEPLAVALCE, KI SO DOBRO PRILAGOJENI

1. Prosto drsenje v prsnem položaju, brez pomoči z glavo v vodi.
2. Kombinirano vrtenje. Plavalec začne z drsenjem na prsih, nato se med drsenjem obrne na hrbet, plava nekaj časa in nato zavzame sedeč položaj, kot je opisano zgoraj.
3. Gobica. Plavalec se skrči kot goba in zajame zrak in ga zadrži. Trener plavalca potisne nekoliko pod vodno površino. Plavalec čaka, da se vrne na površje. Na površini mora plavalec razprostrti svoje roke in noge, se s pomočjo vzdolžne rotacije obrniti na hrbet, zavzeti na hrbtu uravnovešeni položaj in nato s pomočjo prečne rotacije zavzeti sedeč položaj v vodi.



**LIVING
AND
AGEING
WELL**