

## **NP922 HALLIWICKOVA METODA PLAVÁNÍ – VÝSTUPY**

1. Lekce zaměřená na vnímání a zvládání turbulencí.
2. Lekce zaměřená na aktivity vedoucí k uvolnění a relaxaci plavce, odstranění nechtěného svalového napětí.
3. Lekce zaměřená na hrové aktivity ve vodě.
4. Lekce zaměřená na postupné osamostatňování plavce (psychické i fyzické).
5. Lekce zaměřená na práci se vztlakem.
6. Lekce zaměřená na skupinové činnosti.
7. Lekce zaměřená na výstup z bazénu.
8. Lekce zaměřená na zvládání chtěných a nechtěných kombinovaných rotací.
9. Lekce zaměřená na zvládání chtěných a nechtěných longitudinálních rotací (podélná osa těla).
10. Lekce zaměřená na zvládání chtěných a nechtěných transverzálních rotací (sed/stoj – leh).
11. Lekce zaměřená na nácvik vstupu do bazénu.