



## Intenzív Úszótanfolyam 2016. Herceghalmi Delfinek Úszóiskola



1. turnus: 2017.06.19-30.

2. turnus: 2017.07.03-14.

16-16,45	vízhez-szoktató	16-16,45	vízhez-szoktató
16,45-17,30	vízhez-szoktató	16,45-17,30	vízhez-szoktató
17,30-18,15	mélyvizes kezdő	17,30-18,15	mélyvizes kezdő/félhaladó
18,15-19,00	mélyvizes kezdő/félhaladó	18,15-19,00	félhaladó/haladó

A tanfolyam lényege, hogy két héten keresztül hétfőtől péntekig (összesen 10 alkalommal) minden nap ugyanabban az időpontban egy 45 perces órán vesznek részt a gyerekek.

Ez egy koncentrált oktatási forma, és valamennyi képességszint esetében hatékonyan alkalmazható akár új ismeretek elsajátítása, akár a meglévők elmélyítése céljából.

Maximális csoportlétszám 8 fő!

A vízhez-szoktató csoportoknak az órákat jó idő esetén a szabadtéri tanmedencében, rossz időben pedig a benti nagy medencében tartjuk. A két hetes tanfolyam célja, a vizes közeg megszerettetése, a merülés, a légvétel-kifújás alapszintű elsajátítása, hason és háton lebegés oktatása. Két hét alatt senkit sem lehet megtanítani úszni, ezért kérem a szülőket, ezt ne is várják tőlünk! Reális cél a fent leírtak mellett, hogy minél jobban felkészítsük a gyerekeket a szeptemberi mélyvizes vízhez szoktatásra. A tanfolyam alsó korhatára 4 év!

A másik három csoport esetén az év közben is alkalmazott rendszer szerint oktatunk. Mélyvizes kezdőben hát-, és gyorsúszást, félhaladóban oktatjuk ezek mellé a mellúszást. A haladó csoportban elsősorban erőnléti képzés folyik, a kisebb technikai hibák javításával (bővebb leírást a képességszintekről a [www.herceghalmise.hu](http://www.herceghalmise.hu) címen találunk).

A két hetes intenzív úzás előnye, hogy a hibajavítás sokkal eredményesebb, hiszen nem hetente tudunk visszatérni egy adott feladathoz, hibához, hanem naponta, így a hatékonysága is többszöröse a hagyományos oktatási rendszernek.

Oktató: Németh Richárd, testnevelő - gyógytestnevelő, úzás szakedző. E- mail: [nemethrichard.ricsi@gmail.com](mailto:nemethrichard.ricsi@gmail.com).  
Tel.: 20/517-3898

A tanfolyam díja 14.000 Ft/fő/10 alkalom (két hét). Testvérkedvezmény: 13.000Ft/fő/10 alkalom.

Jelentkezni lehet előzetesen telefonon, emailen, majd ezt követően 1 héten belül a jelentkezési lap leadásával, és 5.000Ft előleg befizetésével lehet. Ezek nélkül a jelentkezés érvénytelen! A tanfolyami díj második felét a tanfolyam első napján kérjük rendezni, ez feltétele a tanfolyam megkezdésének! Amennyiben valaki a tanfolyam előtt két héttel, vagy korábban szeretné visszamondani a jelentkezést, az előleget teljes egészében visszafizetjük. A tanfolyam előtti két hétben lemondott jelentkezés esetén az előleget nem áll módunkban visszaadni. Megkezdett tanfolyam esetén a tanfolyam díj semmilyen esetben (pl. betegség) sem jár vissza!

A jelentkezőknek a tanfolyam előtt részletes tájékoztatót küldünk!

Az igényeknek megfelelően az órarendet és a csoportokat módosíthatjuk!

Jelentkezés és információ: Pécsi Andrea, úszóiskola-vezető. Tel.: 70/70-40-530. E-mail: [pecsiandrea@herceghalmise.hu](mailto:pecsiandrea@herceghalmise.hu) Weboldal: [www.herceghalmise.hu](http://www.herceghalmise.hu)