

**VSD Úszás-és VÍZILABDA Szakosztály**

**2019-2020 évad**



**Úszásoktatás**

Csoportonként kezdőknél max 8, haladóknál max 10 főt tudunk fogadni jelentkezési sorrendben

**Kisvizes kezdő:** ismerkedik a vízzel, nem járt még oktatásra, esetleg egyénileg búvárkodik

**Kisvizes Haladó:** lebeg , siklik hason-háton, lábtempózik, tudatosan irányítja magát a vízben,

esetleg kartempóval próbálkozik

**Mélyvizes kezdő:** kisvízbetud lábtempózni hason – háton, vízbiztos, tudatosan vesz levegőt,

kartempót durva koordinációval végre tudja hajtani

**Mélyvíz haladó:** ismeri a gyors és hátúszást, deszkával végig tudja úszni a medencét, tudja

a kartempót, gyors levegővételt de a technikáján még csiszolni kell

**Versenyző csoport**: 3 úszásnemben úszik megfelelő technikával, terhelhető, érdeklődik

a versenyúszás iránt, kitartó, megfelelő figyelmi és fegyelmi faktorral rendelkezik

**Labdás vizes foglalkozás**: 5-7 éves nem tud még úszni, nagy a játékigénye, szereti a vizet,

szeret labdázni szeret társaságban lenni, jól alkalmazkodik, érdeklődik a vízilabda iránt

**Vízilabda kezdő csoport**: 2008-2009-2010. születésű,3 úszásnemet ismeri (gyors,hát,mell),

érdekli a vízilabda,rendszeres edzést tudja vállalni (első félévben heti 3), csapatsportokat kedveli,

fegyelmezett, terhelhető, figyelme megfelelő

**Ovis úszás**: Dunakeszi óvodáiból egész évben heti rendszerességgel , szervezett keretek között,

úszásoktatás, szállítással az uszoda és az óvoda között, csendespihenő alatt (12.45-15.00 között)

**Iskolai úszótanfolyam**: úszni tudó és nem tudó iskolások, szervezett oktatása, heti rendszeres-

séggel , külön kisbuszos szállítással az uszodához, egész tanévben

**KISVIZES ÓRÁK**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** |
|  |  |  |  |  |  |
| **15.00** | **Kisvíz kezdő** | **Vizes labdás foglalkozás** | **Kisvíz kezdő** | **Vizes labdás foglalkozás** | **Kisvíz kezdő** |
|  |
| **16.00** | **Kisvíz kezdő** | **Kisvíz haladó** | **Kisvíz kezdő** | **Kisvíz haladó** | **Kisvíz kezdő** |
|  |
| **17.00** | **Kisvíz haladó** | **Kisvíz kezdő** | **Kisvíz haladó** | **Kisvíz kezdő** | **Kisvíz haladó** |
|  |
| **18.00** | **Kisvíz haladó** | **Kisvíz kezdő** | **Kisvíz haladó** | **Kisvíz kezdő** | **Kisvíz haladó** |
|  |
| **19.00** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**MÉLYVIZES ÚSZÁS IDŐPONTOK + VERSENYZŐI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** |
| **14.30** | **Versenyzői csoport** |  | **Versenyzői csoport** |  | **Versenyzői csoport** |
| **15.00** | **Vizes labdás foglalkozás** | **Vizes labdás foglalkozás** |
|  |
| **16.00** | **Mélyvizes kezdő** | **Mélyvizes haladó** | **Mélyvizes kezdő** | **Mélyvizes haladó** | **Mélyvizes kezdő** |
|  |
| **17.00** | **Mélyvizes haladó** | **Mélyvizes kezdő** | **Mélyvizes haladó** | **Mélyvizes kezdő** | **Mélyvizes haladó** |
|  |
| **18.00** | **Mélyvizes haladó** | **Mélyvizes kezdő** | **Mélyvizes haladó** | **Mélyvizes kezdő** | **Mélyvizes haladó** |
|  |

**VÍZILABDA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** |
| **15.00-16.00**  **Kisvíz** |  | **Vizes labdás foglalkozás** |  | **Vizes labdás foglalkozás** |  |
| **14.30-16.00**  **Mélyvíz** | **Vízilabda kezdő csoport** |  | **Vízilabda kezdő csoport** |  | **Vízilabda kezdő csoport** |
| **18.30-19.45** | **Vízilabda** | **Vízilabda** | **Vízilabda** | **Vízilabda** | **Vízilabda** |

**Óvodai-Iskolai úszásoktatás**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Óvodák** | **Iskolák** |
|  | **13.30-14.30 (indulás az oviból 12.45)** | **15.00-16.00 (indulás az iskolától 14.30)** |
| **Hétfő** | **Gyöngyharmat ovi** | **Kőrösi Ált.Isk.** |
| **Kedd** | **Alagi ovi** | **Széchényi Ált.Isk.** |
| **Szerda** | **Eszterlánc ovi** | **Szent István Ált. Isk.** |
| **Csütörtök** | **Játszóház ovi** | **Bárdos Ált. Isk.** |
| **Péntek** | **Piros ovi** | **Fazekas Ált. Isk.** |

**KISVIZES ÓRÁK**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** |
|  |  |  |  |  |  |
| **15.00** | **Kisvíz kezdő** | **Vizes labdás foglalkozás** | **Kisvíz kezdő** | **Vizes labdás foglalkozás** | **Kisvíz kezdő** |
|  |
| **16.00** | **Kisvíz kezdő** | **Kisvíz haladó** | **Kisvíz kezdő** | **Kisvíz haladó** | **Kisvíz kezdő** |
|  |
| **17.00** | **Kisvíz haladó** | **Kisvíz kezdő** | **Kisvíz haladó** | **Kisvíz kezdő** | **Kisvíz haladó** |
|  |
| **18.00** | **Kisvíz haladó** | **Kisvíz kezdő** | **Kisvíz haladó** | **Kisvíz kezdő** | **Kisvíz haladó** |
|  |
| **19.00** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**MÉLYVIZES ÚSZÁS IDŐPONTOK + VERSENYZŐI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** |
| **14.30** | **Versenyzői csoport** |  | **Versenyzői csoport** |  | **Versenyzői csoport** |
| **15.00** | **Vizes labdás foglalkozás** | **Vizes labdás foglalkozás** |
|  |
| **16.00** | **Mélyvizes kezdő** | **Mélyvizes haladó** | **Mélyvizes kezdő** | **Mélyvizes haladó** | **Mélyvizes kezdő** |
|  |
| **17.00** | **Mélyvizes haladó** | **Mélyvizes kezdő** | **Mélyvizes haladó** | **Mélyvizes kezdő** | **Mélyvizes haladó** |
|  |
| **18.00** | **Mélyvizes haladó** | **Mélyvizes kezdő** | **Mélyvizes haladó** | **Mélyvizes kezdő** | **Mélyvizes haladó** |
|  |

**VÍZILABDA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hétfő** | **Kedd** | **Szerda** | **Csütörtök** | **Péntek** |
| **15.00-16.00**  **Kisvíz** |  | **Vizes labdás foglalkozás** |  | **Vizes labdás foglalkozás** |  |
| **14.30-16.00**  **Mélyvíz** | **Vízilabda kezdő csoport** |  | **Vízilabda kezdő csoport** |  | **Vízilabda kezdő csoport** |
| **18.30-19.45** | **Vízilabda** | **Vízilabda** | **Vízilabda** | **Vízilabda** | **Vízilabda** |

**Óvodai-Iskolai úszásoktatás**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Óvodák** | **Iskolák** |
|  | **13.30-14.30 (indulás az oviból 12.45)** | **15.00-16.00 (indulás az iskolától 14.30)** |
| **Hétfő** | **Gyöngyharmat ovi** | **Kőrösi Ált.Isk.** |
| **Kedd** | **Alagi ovi** | **Széchényi Ált.Isk.** |
| **Szerda** | **Eszterlánc ovi** | **Szent István Ált. Isk.** |
| **Csütörtök** | **Játszóház ovi** | **Bárdos Ált. Isk.** |
| **Péntek** | **Piros ovi** | **Fazekas Ált. Isk.** |