

IZDAVAČ

Fakultet sporta i tjelesnog odgoja u Sarajevu

AUTORI

Prof.dr. Damira Vranešić - Hadžimehmedović

Prof.dr. Elvir Kazazović

Prof. dr. Damir Đedović

ILUSTRACIJE

Dragan Rokvić

Lektor

Emina Dautbašić, prof.

Recenzija

Prof. dr. sc Edin Mirvić

Prof. dr. sc Almir Popo

Doc.dr. sc Marko Đurović

Kompjuterska obrada i priprema

Emin Smajić

Naslovna strana

Dragan Rokvić

Štampa

Štamparija "Fojnica" d.d. Fojnica

TIRAŽ:

500 komada



A large, dynamic water splash graphic in shades of blue. The splash is centered, with water droplets and bubbles rising from a pool of water at the bottom. The word 'Zaplivaj' is superimposed on the splash. At the top of the page, there is a horizontal band of water with bubbles.

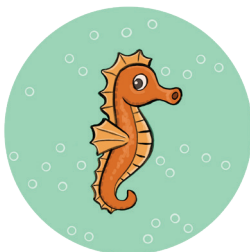
Zaplivaj

Sarajevo, 2022. godina



Dobrodošli morski konjići, ribice i delfini

SVAKO DIJETE MOŽE NAUČITI DA PLIVA!



Svako od vas će biti u prilici da se neometano i bez prisustva straha zabavlja i boravi u vodenoj sredini kao morski konjić.

Možda ipak budete više kao mala leteća ribica koja se razdragano igra sa valovima, te kreće od jednog do drugog u velikom prostranstvu mora.



Još jedna mogućnost je da budete kao *delfin* koji nikako ne izlazi iz duboke vode i samo povremeno dođe da se pojavi u blizini obale i plitkoj vodi.

Vjerujte mi na riječ da će vaša morska avantura da traje čitav život. Ovo je samo početak raznovrsne zabave u vodi i svih aktivnosti koje ćete moći da radite i u kojima ćete moći da uživate sa drugarima i sa svojom porodicom čitav svoj život.



U nastavku smo za vaše roditelje i vas pripremili zanimljive informacije o plivanju. Pobrojali smo sve mnogo igara i naveli razne aktivnosti koje možete raditi u vodi uz pratnju roditelja, odrasle osobe, a kasnije i smostalno. Sada krenimo u našu vodenu avanturu. Vidimo se na bazenu..





1

SVAKO MOŽE DA PLIVA

Većina živih bića može da pliva. Sisavci na kopnu se kroz vodu kreću tako što oponašaju kretanje na suhom. Tako ste imali priliku gledati pse, mačke kako se snalaze u vodi, plivaju bez problema, a da ih tome niko prethodno nije učio.

Kod ljudi je put da nauče plivati drugačiji. Ljudi, za razliku od životinja, moraju da nauče plivati. Kada bi ljudi oponašali svoje pokrete na suhom, u vodi, nikada ne bi uspjeli da se održe na površini vode. Oni bi se utopili.

Mnogi roditelji zato često imaju veliki strah kada se djeca nalaze u blizini vode. Trude se da ih natjeraju da se odmaknu. To je opravdano, ako ne znate da se održavate na površini vode. Ali ta roditeljska pažnja kod nekih mališana može ostaviti trajni strah, koji kasnije može predstavljati otežavajuće okolnosti kod obuke plivanja.

Zbog toga je vrlo bitno i potrebno što ranije naučiti da plivate. Prethodno smo već rekli i sada napominjemo ponovo: **SVAKO MOŽE NAUČITI PLIVATI!**

Bitno je samo da imate želju i volju, s kojom ćete bez problema uspjeti u tome.



2

BIVŠI I SADAŠNJI PLIVAČI

Plivanje predstavlja aktivnost kojom ćete se koristiti tokom svog čitavog života. Hiljadama godina je plivanje ljudima služilo da pređu vodene prepreke u vidu jezera, rijeka kako bi došli do željenog cilja. Kao olimpijski sport, plivanje je bilo prisutno već na prvim modernim olimpijskim igrama u Ateni 1896. godine.

Početkom 20. stoljeća nastala je prva tehnika koju danas nazivamo **kraul**. Ta tehnika plivala se uglavnom zamahujući rukama, držeći glavu iznad vode i dišući slobodno. Tek je legendarni glumac po imenu **Johnny Weismuller**, poznat jer je glumio u filmu Tarzana iz džungle, usavršio kraul. Naime, plivao ga je glavom u vodi, što je omogućilo da bude brži. Tako se pliva i danas.

Još jedan glumac je napravio uspjeh u usavršavanju plivanja, a to je **Bud Spencer**. Bitno je znati da su bivši „Tarzan“ i Bud bili jako visoki, preko 190 cm, **što su idealne plivačke proporcije čak i danas**.

Na Olimpijskim igrama u *Münchenu* 1972. godine američki plivač **Mark Spitz** osvojio je 7 zlatnih medalja, a zatim ga je pretekao na Olimpijskim igrama u Pekingu **Michael Phelps**, također Amerikanac, osvojivši 8 zlatnih medalja.



Tjelesna građa je jako bitna u plivanju i uslov su da se napravi sportski rezultat. Marljivim i vrijednim radom je moguće nadmašiti i najbolje svjetske plivače. Bitno je i dobro ronti, a to je svakom plivaču nakon starta 15 metara jako važno.

Ako si ti možda izrazito visok i svidi ti se plivanje kao sport, mogao bi da razmisliš nastaviti da treniraš u nekom od plivačkih klubova u gradu. Možda i ti jednog dana postaneš svjetski plivač kojem se svi dive!



3

ZAŠTO JE PLIVANJE JAKO VAŽNO

Razvojem društva u kojem živimo, plivanje je sve više dobilo na značaju kao jedna od najpoželjnijih tjelesnih aktivnosti, zbog izuzetnog, pozitivnog uticaja.

Od davnina pa sve do danas najveći broj ljudi na planeti Zemlji uživa u ovoj jedinstvenoj, kretnoj aktivnosti u vodi.

Postoje mnogi razlozi zbog kojih plivamo:

-  Da bismo preživjeli
-  Da budemo u kondiciji
-  Da budemo zdravi i da se dobro osjećamo
-  Da bismo korisnije iskoristili slobodno vrijeme ili se bavili plivanjem kao hobbijem
-  Da bismo se takmičili na plivačkim takmičenjima
-  Da bismo se zabavili
-  Da lijepo izgledamo

Kada se govori o plivanju, vrlo je bitno da se pojasni nešto i o vodi. Morate znati da voda čini sastavni dio naših života i obogaćuje nam ga svakodnevno. Ona ima veliki značaj u našim životima, a možda najbitniji od svih razloga jeste da se mi velikim dijelom sastojimo od vode.



Svi sportski radnici, treneri, nastavnici tjelesnog i zdravstvenog odgoja, profesori, stručnjaci iz oblasti sporta, svakodnevno imaju priliku da vide, prate, uoče pozitivne promjene djece, a što je rezultat njihovog boravka u vodi. Iz tog razloga, svi oni podržavaju da djeca i mladi što više plivaju i bave se nekim od sportova u vodi.

To su npr. vaterpolo, razne discipline plivanja (kraul, prсно, leđno i delfin), gimnastika u vodi, sinhrono plivanje te mnogi drugi sportovi.

Raznovrsni su razlozi zbog kojih su djeca uključena u treninge plivanja i aktivnosti u vodi. Kako smo prethodno naveli, djeca, zahvaljujući plivanju, postaju zdravija, otpornija i snažnija od drugih. To je zbog toga što dijete koje se razvija i boravi u vodi aktivira većinski dio svoje muskulature, a samim tim utiče i na pravilan razvoj i pravilno držanje tijela. Svaki dječak i djevojčica aktiviranjem svojih mišića također pozitivno utiču na rad centralnog nervnog sistema, pri čemu se misli na dio tijela koji je zadužen da dobro pamtimo i učimo.

Još jedan razlog uključivanja u plivanje je problem “ravnih” stopala.

Postoji veliki broj djece i to veoma male koja imaju ravna ili spuštена stopala, a što se često javlja jer mišići stopala nisu dovoljno razvijeni, odnosno nisu snažni. Ona su rezultat slabosti mišićno-veznog tkiva i nezavršenog procesa okoštavanja stopala. Prilikom plivanja tehnika prсно i leđno, stopala obavljaju vrlo dinamičnu funkciju i jačaju upravo tu slabu tačku, tj. mišićno-vezivne sudove mališana. Odvođenjem svog djeteta na redovno plivanje, roditelji mogu uticati da on ili ona ne dožive sve nelagode koje ovaj deformitet donosi sa sobom.

Plivanjem se ne zanemaruju ni plućа, ni srce, ni krvni sudovi. Njihove funkcije se razvijaju kroz disanje djeteta u „otežanim uslovima” dok se pliva i pod pritiskom koji voda vrši na organe.

Sjedilački način života koji sada živimo (mnogo vremena provedenog za računarom, igranje igrica, smanjeno kretanje) sa sobom nam je donio i nove bolesti. Jedna od njih, koja je okarakterisana kao bolest savremenog doba i pojavljuje se u velikoj mjeri kod djece, jeste gojaznost ili debljina.



Najlakši način i sredstvo uspješnog eliminisanja viška kilograma kod malšana postiže se i kroz sam boravak u vodi. Tijelo u tom trenutku, kada je u vodi, odaje toplotu i troši energiju na zagrijavanje vodene sredine u kojoj se nalazi. Kretanjem u vodi dodatno se troši energija, a samim tim i kalorije koje smo hranom unijeli u organizam. Kretnje koje radimo plivanjem i boravkom u vodi ne stvaraju bolove u zglobovima ili mišićima (zbog velikog opterećenja), kao što je to slučaj kod kretanja na suhom.

Doktori i zdravstveni radnici odgovorno tvrde kako naš boravak u vodi kada plivamo znatno osnažuje odnosno jača naše tijelo. Također, često plivanje pomaže kod otklanjanja početaka raznih unutrašnjih bolesti. Ako plivanje redovno treniramo odnosno ako idemo na bazen, to može ukloniti neke stečene ili urođene deformitete, kao što je npr. loše držanje tijela, ravna stopala, tzv. "kokošija prsa" što smo već ranije naveli.

U narednom poglavlju pedijatrica objašnjava i značaj boravka malih beba u vodi te koliko je bitno da sva djeca, pa čak i male bebe, borave u vodi.



4

PRIM. DR. SABIHA JAHIC, O BORAVKU BEBE U VODI



Bebama je voda kao okoliš dobro poznata, jer su bebe devet mjeseci u stomaku mame smještene i zaštićene u toploj tekućini. Ona od rođenja ima plivački refleks te kao žabica potiskuje vodu sa obje noge. Bebe kada napune četiri mjeseca ojačaju i nauče da same čuvaju svoju glavicu i tad one već mogu da počnu sa vježbicama adaptacije u vodi.



Prilagođavanje vodi treba biti postepeno, ne treba ga forsirati i svakom djetetu treba prići posebno, jer je svako od nas jedinstven.

Temperatura vode treba biti znatno toplija nego za odrasle (32-33 °C). Prvi časovi plivanja treba da traju 15-20 minuta, a poslije se taj period može povećati.

Rano plivanje omogućava da beba iz faze ležanja u vodi, gdje je roditelji nose po površini, pređe u fazu aktivnog održavanja na vodi.

Beba kao svako živo biće ima želju za samostalnim kretanjem, a to je jedino moguće u vodi kada je tako mala.

Vježbe u vodi omogućavaju bolji motorni napredak beba u odnosu na one iste dobi koje nisu plivale. To znači da bebe koje su sa svojim roditeljima boravile na bazenu, kasnije se razvijaju u djecu koja su puno spretnija i sposobnija u budućem životu.

Plivanje pozitivno pospješuje razvoj ravnoteže, jačaju se dišni mišići i povećava vitalni kapacitet, a također jača se srčani mišić. Intenzivno kretanje beba u vodi pospješuje rast kostiju, njihovo mišićno oblikovanje što ne dozvoljava stvaranje deformiteta skeleta.

Motorna aktivnost u vodi, plivanje beba kod njih i male djece podstiče i psihički razvoj. I konačno, bebe, kao i ostala djeca, u vodi se osjećaju zadovoljno, opušteno, a onda kasnije bolje spavaju. Svi znamo da se mi tokom spavanja ujedno i razvijamo i rastemo.

Ako imate mlađu sestru i brata, napomenite im koliko je bitno da i beba ide na bazen sa vama!

*Prof. dr. Sabina Galović
spec. pedijatar*



5

IDEMO NA BAZEN

Kako bismo se osjećali udobno na bazenu, potrebno je prije svega da budemo adekvatno obučeni.

Osnovno je, naravno, posjedovanje **kupaćeg kostima** za djevojčice koji je uzak i pripijen uz tijelo. Pri tome je jednodijelni kupaći kostim mnogo bolji. Dječaci nose kupaće gaćice.

Papuče, japanke, krosice ili nešto slično su od izuzetne važnosti na bazenu. Naime, oni predstavljaju štit između stopala i mogućih nečistoća sa ruba bazena, ali i štite vodu iz bazena od svih nečistoća koje se nalaze van nje. Obuća za bazen se ne smije namakati ili prati u bazenu, jer se tako unosi nečistoća u vodu.



Dakle, obuća koja se koristi na bazenu treba se samo tu upotrebljavati. U istoj obući ne možemo hodati napolju i tu istu obuću koristiti na bazenu.

U odmakloj fazi dolaska na bazen i učešća u školi plivanja, moguće je koristiti **naočale za plivanje**. Potrebno je odabrati neke koje savršeno odgovaraju i ne propuštaju vodu. Bitno je da se probaju prije kupovine, tako što se prislone na oči bez stavljanja gume. Ako se tako zadrže na očima i ne spadnu odmah, trebamo ih odabrati.

U opremi za bazen, **peškir** predstavlja neizostavan dio. Ima svrhu da se ogrnemo njim nakon kupanja i tuširanja, kao i da pokupi kapljice vode koje su na nama. Za plivače su najbolji, najpraktičniji peškiri od mikrofibera, jer se brzo suše.

Za tuširanje nakon plivanja koristi se šampon za kosu i sapun ili gel za tuširanje, kojim se uklanja hlor i ostaci mogućih nečistoća. Tako da je potrebno i njih staviti u torbu prilikom odlaska na bazen.

Kapica za bazen je na nekim bazenima neophodna, dok na nekim njena upotreba nije obavezna. To se treba provjeriti prije odlaska na određeni bazen. Ukoliko se koristi, ona treba da bude silikonska ili gumena, a ne najlonska ili platnena.



Sredstva i pomagala za potrebe elementarne obuke, učenja plivanja, prvenstveno trebaju da budu u funkciji što efektivnijeg, uspješnijeg usvajanja sadržaja. Ne smiju biti preteška, oštre, hrapave površine ili prevelika. Potrebno je da se njima lako može rukovati i da su prilagođeni uzrastu djece polaznika škole plivanja odnosno elementarne obuke.



Nudles/vodena špageta jeste vodootporna spužva cilindričnog oblika, koja je jako često u sredini šuplja, mada to ne mora biti nužno tako. Vodeni nudles djeca od milja zovu vodena špageta.

Koristi se za obuku neplivača, za vježbanje/gimnastiku u vodi, za razne igre u vodi i kod usavršavanja tehnika plivanja.

Može se uhvatiti s obje ruke i s jednom ili staviti ispod struka da bude ispomoć kod plutanja kada plivamo.

Tonući predmeti mogu biti u obliku prstenova, igraćaka...Služe da ih se pod vodom prepozna, odnosno da plivača natjeraju da gleda tlo vodom, otvori oči i prepozna predmete.

Ujedno se koriste i prilikom uvježbavanja dubinskog ronjenja na dah kada je cilj izroniti predmet koji instruktor baci u duboku vodu.

Plutače/daske za plivanje pretežno su napravljene od čvrstog stiropora i presvučene obično platnom na kojem se često nalaze razni likovi iz crtanih filmova ili životinje. Najčešće ga primjenjuju plivački treneri kod rada sa djecom u vodi. Plutača može i kompletno biti napravljena od plastike. Njena generalna i osnovna primjena sastoji se u tome da osoba koja boravi u vodi dobije dodatnu sigurnost prilikom održavanja na vodi. Uglavnom je to podržavanje gornjeg dijela tijela, dok se uvježbavaju i realizuju pokreti donjim ekstremitetima.

Lagani predmeti, lopte, ping-pong loptice, baloni često se koriste jer plutaju po površini vode. Nisu teški, pa se mogu kretati po površini vode, tako što jednostavno pušemo u njih. Djeca mogu i sama kod kuće da ih naprave od papira i donesu. Koriste se i pomažu prilikom obuke kada se radi disanje u vodi, adaptacija na vodenu sredinu, plutanje, a mogu se koristiti i kod raznih igrica koje instruktori osmisle za zagrijavanje.





6

NAUČI DA SE PONAŠAŠ NA BAZENU

Specifična pravila ponašanja na bazenu su:

- 💧 Ne dolazi na bazen sa „punim“ ili „potpuno praznim“ stomakom
- 💧 Obavezno koristiti toalet za obavljanje nužde
- 💧 Disciplinovano se ponašaj u prostoru za tuširanje
- 💧 Pokvasi se u zatvorenom prostoru ili se ohladi na otvorenom bazenu prije ulaska u vodu!
- 💧 Ne rugaj se drugim plivačima na bazenu!
- 💧 Ne trči po mokroj ili vlažnoj podlozi!
- 💧 Bez potapanja, gnuranja drugog u vodi (ni u igri!)
- 💧 Ne nosi sat, ogrlice, narukvicu ili naušnice!
- 💧 Kupaj se samo ukoliko se dobro i zdravo osjećaš.
- 💧 Budi obazriv prema drugim kupaćima, naročito manjoj djeci.
- 💧 Napusti vodu ukoliko ti je hladno!
- 💧 Ne skači s ruba bazena!
- 💧 Ne zovi u pomoć ukoliko nisi zaista u opasnosti, ali pomoz i drugom ukoliko osjetiš da mu je tvoja pomoć potrebna



7

TVOJ BORAVAK NA BAZENU

Naučiti plivati bi bilo najbolje na lokalnom bazenu i uz stručnu, edukovanu osobu, po mogućnosti da je profesor sporta i tjelesnog odgoja. Takva osoba će nas na najbrži mogući način osposobiti da se zabavljamo u vodi, bez nekog dodatnog straha ili ograničenja. Bazeni su prikladniji za učenje plivanja iz više razloga, nego jezera, rijeke ili mora. Jedan od tih razloga je što su zidovi i rubovi bazena značajni prilikom izvedbi vježbi za početnike u plivanju.

U suštini, bitne razlike između bazenskog plivanja i plivanja na otvorenim vodama nema. Najveća i najvažnija razlika jeste okruženje u kojem se pliva. U bazenu je to relativno lako, jer je voda bistra, rasvjeta dobra, postoji staze, zastavice kao i markacija. U otvorenoj vodi toga nema.

Gužva u prostoru gdje plivamo je također različita na bazenu i u moru, jezeru i rijekama. Svaki plivač ima svoju stazu na bazenu, svoju „prugu“ u kojoj pliva i startni blok sa kojeg skače u vodu. Kod plivanja na otvorenom, plivači u skučenom prostoru startaju i teže je snaći se i zauzeti dobru startnu poziciju.

Konačno, još jedna bitna razlika je vodeni medij, a koji određuje gustoća vode. More je gušće od slatke vode, rijeka, zbog soli. Većini plivača je lakše plivati u slanoj vodi, ali takmičarima, plivačima, zbog velikih brzina, to baš i ne pogoduje, jer ih gušća voda usporava.



Djeca trebaju **prije plivanja**:

- 💧 Obući kupaći kostim ili kupaće gaće
- 💧 Obrisati nos
- 💧 Otići u toalet
- 💧 Istuširati se
- 💧 Staviti kapu na glavu (ukoliko je neophodna)

Djeca trebaju **u toku plivanja**:

- 💧 Sigurno (lagano) ući u vodu
- 💧 Reagovati na hitne signale
- 💧 Pridržavati se ranije dogovorenog slijeda na koji su upućeni
- 💧 Pažljivo pratiti šta im se govori i pokazuje
- 💧 Učestvovati i zalagati se u radu

Djeca **nakon plivanja** trebaju učiniti:

- 💧 Siguran izlazak iz bazena
- 💧 Tuširanje sa šamponom
- 💧 Sušenje kose, a naročito ušiju i stopala
- 💧 Iscijediti kupaći kostim ili gaćice
- 💧 Obući toplu odjeću ukoliko je riječ o zimskom periodu i obavezno staviti kapu na glavu, neposredno pred izlazak vani.



8

RAZGIBAJ SE

Kod plivanja je najvažnije dobro zagrijati i razgibati ruke i ramena jer se ti dijelovi tijela najviše opterećuju . Prije ulaska u vodu, a neposredno nakon presvlačenja i oblačenja kupaćeg kostima, radi se zagrijavanje. Kao i u školi, na času tjelesnog i zdravstvenog odgoja, tako i na bazenu radimo pripremanje organizma za vježbe koje se rade u glavnom dijelu časa, u vodi. Dobro je usvojiti i zapamtiti redoslijed vježbi zagrijavanja te ih uvijek i na isti način raditi: i to od vrata, preko ramena i ruku, kukova, koljena i nogu, sve u istom smjeru.

Vjerujem da svi znamo kako se izvode te vježbe: zamašimo rukama naprijed-nazad, trudeći se da šake ostanu u visini ramena, okrećimo ruke kao da se pliva kraul, pokrećimo ruke kao da se pliva leđno, a potom kružimo kukovima, trupom i koljenima. Te vježbe trebaju postati automatske i obavezne prije svakog ulaska u bazen i trajati najmanje 10 minuta.

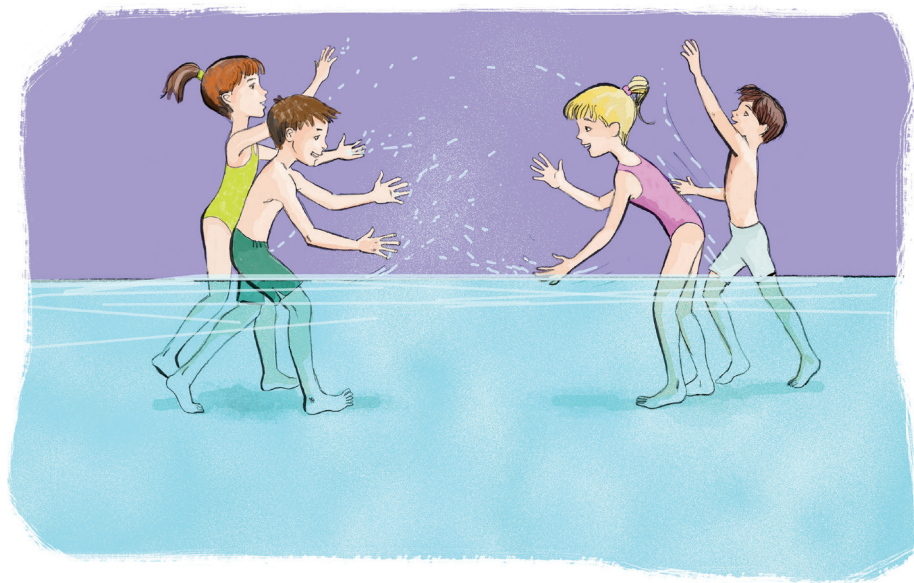
Dakle, vježbe za usvajanje plivanja su napornije nego zagrijavanje, tako da se ruke, noge, kukovi, dijelovi tijela koji učestvuju u njihovoj realizaciji trebaju razgibati da ne dođe do povreda i neželjenih posljedica odnosno bolova.

Sigurno su te vježbe već i poznate: zamašimo rukama naprijed, nazad i pokrećimo ih kao da se pliva leđni i prsni kraul. Potom kružimo kukovima i koljenima. Prvo radimo vježbe kojim se podigne tjelesna temperatura, a zatim istežemo mišiće, zglobove. Najčešće su u plivanju to stopala, skočni zglob, kukov, trup, rameni

pojas, vrat. Poželjno je da te vježbe postanu automatske i da se stvori navika njihove izvedbe u trajanju minimalno 10 - 12 minuta prije ulaska u bazen.



IGRE I VJEŽBE ADAPTACIJE



Sve vježbe su navedene kao da se rade u grupi sa instruktorom, međutim one se mogu raditi i individualno, 1:1 sa roditeljem, tetkom, starijom sestrom,...

Bitno je obratiti pažnju kako se izvodi i šta je zadatak koji treba da se realizuje po završetku igre, vježbe.





Provjerite svoje trenutne sposobnosti uz pomoć svojih roditelja ili druge odrasle osobe.

ŠKOLA PLIVANJA Datum	Inicijalno *****	Finalno *****
strah od vode		
strah od gnjuranja glave		
strah od dubine		
može da pluta na prsima		
može da pluta na leđima		
može da kliže		
može da izvodi "Torpedo", zaron sa klizanjem		
može da roni, zadrži dah		
može da se održava ispod vode do 5 sekundi		
može da se održava bez tehnike		
doživi traumu vezanu za vodu		
kolut naprijed u vodi		
kolut nazad u vodi		
zaron (1m – 2m)		



Dan – noć

Položaj djece: djeca se nalaze na suhom, van vode, oko bazena.

Položaj instruktora: on se nalazi u vodi, licem okrenut prema djeci.

Realizacija:

Igra se izvodi u parovima, tako da jedno dijete predstavlja dan, a drugo noć. Kada instruktor na glas pozove: "Dan!", sva djeca koja to predstavljaju, ulaze u vodu i obrnuto.

Napomena: ukoliko je ulazak u vodu od pličeg prema dubljem, instruktor stoji dublje u vodi i vraća djecu koja odu predaleko od ruba bazena ili obale.

Izgubljen predmet

Položaj djece: djeca su na suhom, van vode, oko bazena i drže po jedan tonući predmet.

Položaj instruktora: on se nalazi u vodi, licem okrenut prema djeci.

Realizacija: na znak trenera: „Baci predmet!“, djeca bacaju ono što drže u rukama u vodu, a na znak koji slijedi: „Pronađi predmet!“, oni trče do njega, pronalaze ga i vraćaju se na obalu nazad.

Napomena: predmete može instruktor da ponudi djeci ili da ih oni na dan obuke ponesu sa sobom od kuće. Vježba se izvodi u što pličoj vodi.



Šunjamo se između stubova

Položaj djece: jedna grupa djece se nalazi na suhom, dok druga stoji nepomično u vodi i imitira kamene stubove.

Položaj instruktora: instruktor se nalazi na suhom, licem okrenut prema djeci u vodi.

Realizacija:

Sa instruktorom zajedno, djeca sa ruba bazena ulaze u vodu i šunjaju se oko druge djece koja imitiraju kamene stubove. To šunjanje se treba izvoditi, četveronoške, u čučnju, rukama iza glave... Nakon završetka igre, ista se ponavlja nakon čega se smijene "šunjajuća" djeca i ona koja glume „kamene stubove“.

Napomena: u vodi bi trebalo da budu „stubovi“ djeca koja su viša i nemaju strah od vode.

Umij se

Položaj djece: djeca se nalaze u vodi do koljena.

Položaj instruktora: on se nalazi u vodi i ispred djece.

Realizacija: na upute instruktora, djeca se umivaju, zatim imitiraju pranje kose tako što se posipaju po glavi i sapiraju tijelo od sapunice na način da se polijevaju vodom po tijelu.

Napomena: postepeno se povećava dubina vode u koju djeca ulaze prilikom izvedbe ove igrice.



Udarci po vodi

Položaj djece: djeca se nalaze u vodi do struka, rukama ispred sebe i iznad vode. Razmak između njih treba biti 0,5 – 1m ukoliko to uslovi dozvoljavaju.

Položaj instruktora: ispred djece u vodi on daje verbalne upute o ubrzavanju izvedbi udaraca po vodi.

Realizacija: na znak instruktora: „ Udarci – sad!“ djeca počinju da pljuskaju po vodi, udarcima dlanova po površini vode.

Napomena: dubina u kojoj se djeca nalaze može se mijenjati i prilagođavati.

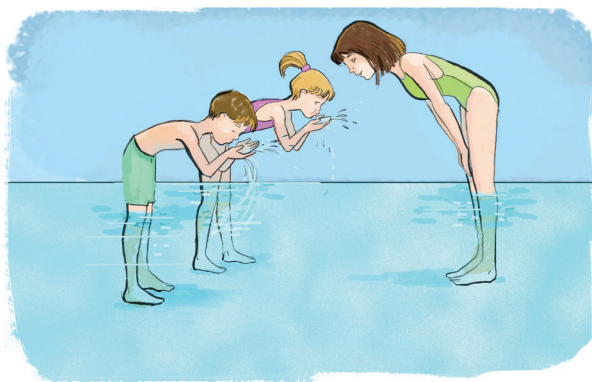
Ohladiti supicu

Položaj djece: ona se nalaze u vodi do koljena.

Položaj instruktora: on se nalazi ispred djece i posmatra ih.

Realizacija: djeca zagrabe vodu šakama i pušu u nju kao da hlade supu u tanjiru.

Napomena: djeca mogu stajati u vrsti, koloni ili po slobodnoj volji.

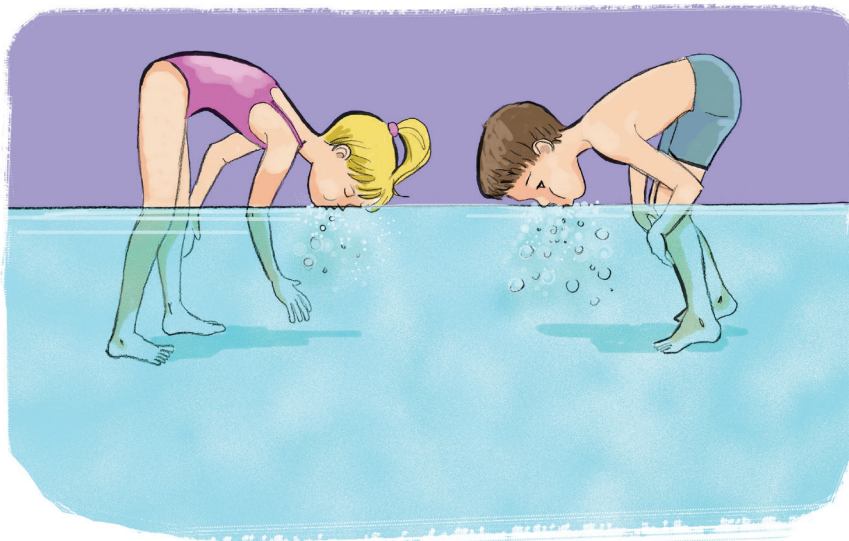


Praviti balončice

Položaj djece: djeca se nalaze u vodi do koljena.

Položaj instruktora: on stoji ispred grupe djece koja su u vodi.

Realizacija: djeca udahnu vazduh, nagnu se pretklonom naprijed i dolje odnosno da izvedu čučanj i ispušu vazduh na površini vode (varijante: puhanje kroz usta, nos usta/nos). Kod djeteta koje jače uradi izdisaj odnosno ispusti zrak, njegovi mjehurići će da budu veći pa i najveći (varijante:ko će jače duže, ispuštati vazduh).



Isprskaj me

Položaj djece: djeca stoje u vodi do koljena.

Položaj instruktora: on stoji u vodi sa djecom, okrenut prema njima.

Realizacija: u početku djeca počnu da prskaju instruktora, a zatim on nastavlja da prska njih (prvo su leđima okrenutijedni prema drugima, a poom se prskaju okrenuti licem u lice).

Napomena: na osnovu slobodne procjene instruktora, vaspitača, moguće je i da se djeca međusobno prskaju i da se dubina pri svakom narednom pokušaju povećava.





Prskalice

Položaj djece: sva djeca su raspoređena u dvije grupe, jedna naspram druge.

Položaj instruktora: duboko u vodi, dublje nego djeca on prati odvijanje prskanja.

Realizacija: na znak instruktora obje grupe počnu da prskaju jedna drugu.

Napomena: svaki novi pokušaj podrazumijeva dublji ulazak djece u vodu.

Vjetrenjače

Položaj djece: sva djeca stoje u krugu gdje je dubina vode do struka.

Položaj instruktora: instruktor se nalazi u krugu sa djecom i posmatra ih.

Realizacija: djeca rukama rade u krugu kao vjetrenjače. Desna ruka se podiže ispružena ispred tijela prema gore. Kada dođe pored uha, potpuno opružena počinje iza tijela da se spušta prema dolje. Lijeva ruka se za to vrijeme ispred tijela penje prema gore, kao da dijete pliva leđno. Kada se ruka kreće iza tijela, šake su okrenute prema dolje i zahvaćaju vodu koju izbacuju kada se ruka kreće prema gore.

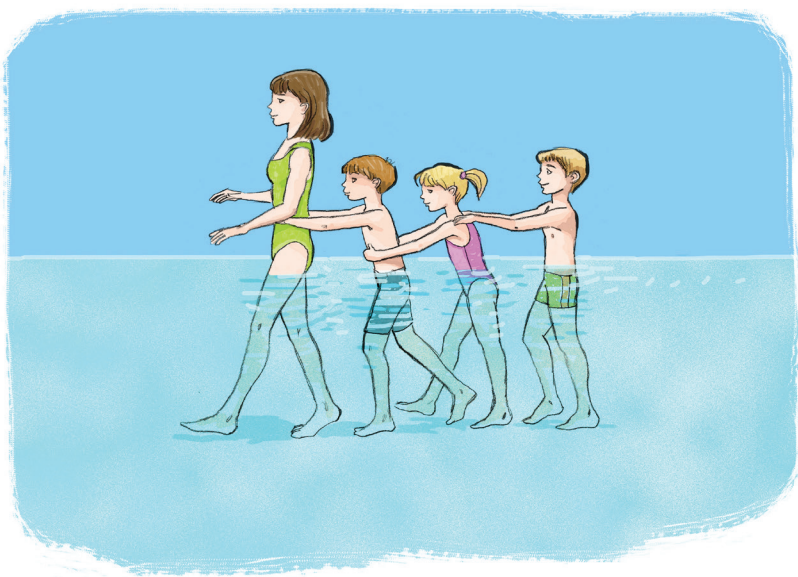
Voz i lokomotiva

Položaj djece: djeca su u koloni i u vodi do struka (predstavljaju voz).

Položaj instruktora: na čelu kolone i predstavlja lokomotivu.

Realizacija: „Voz“ se kreće paralelno sa rubom bazena, odnosno nalazi se konstantno u istoj dubini ili manjoj kada se kreće prema obali/rubu bazena i vraća ponovo nazad.

Napomena: na začelju ili kraju kolone se nalazi dijete koje se ne plaši vode, ima motorički najbolje predispozicije za usvajanje plivanja.



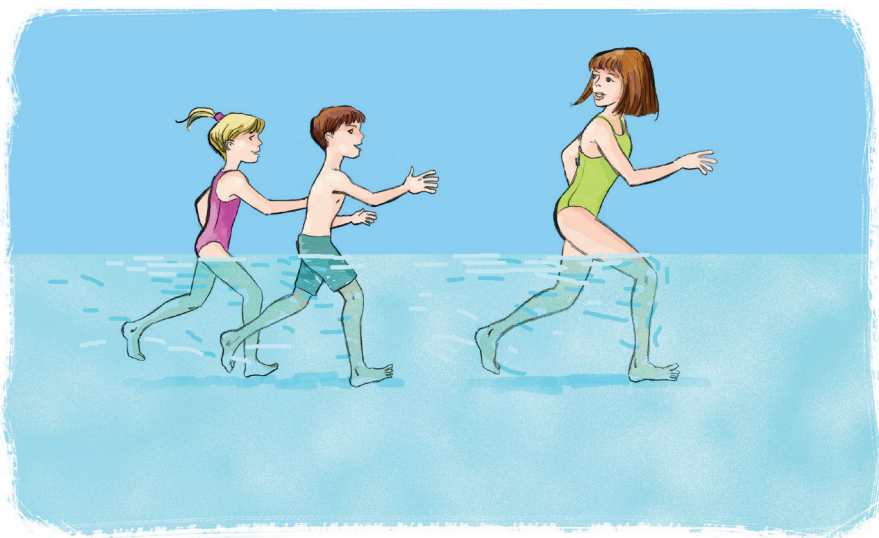
Stigni me

Položaj djece: djeca se nalaze u plitkoj vodi.

Položaj instruktora: instruktor se nalazi zajedno s djecom u vodi.

Realizacija: instruktor (na početku) trči u vodi, mijenja pravac i brzinu. Djeca ga pokušavaju stići i uhvatiti.

Napomena: promjene pravca kretanja u vodi ne smiju biti brze zbog adaptacije djece na to. Dubina vode se mijenja, ali ne smije da pređe iznad pojasa.





Hvatalica u parovima

Položaj djece: djeca su na obali u parovima.

Položaj instruktora: on se nalazi u vodi.

Realizacija: odabrani par hvata ostalu djecu koja su također u parovima. Parovi se mogu skokom u vodu spasiti i ne mogu biti uhvaćeni. Par kojeg uhvate, zamijeni ulogu sa onim koji ga je uhvatio.

Napomena: igru je moguće izvoditi i u trojkama.

Hvatalica u parovima u vodi

Položaj djece: djeca su u vodi u parovima.

Položaj instruktora: on se nalazi u vodi i nadzire realizaciju igre.

Realizacija: instruktor odredi par koji hvata u vodi i igra započinje. Par koji je uhvaćen nastavlja igru.

Napomena: Ukoliko se u igri razdvoje ruke kod para koji hvata, uhvaćen nije niko i igra se nastavlja.

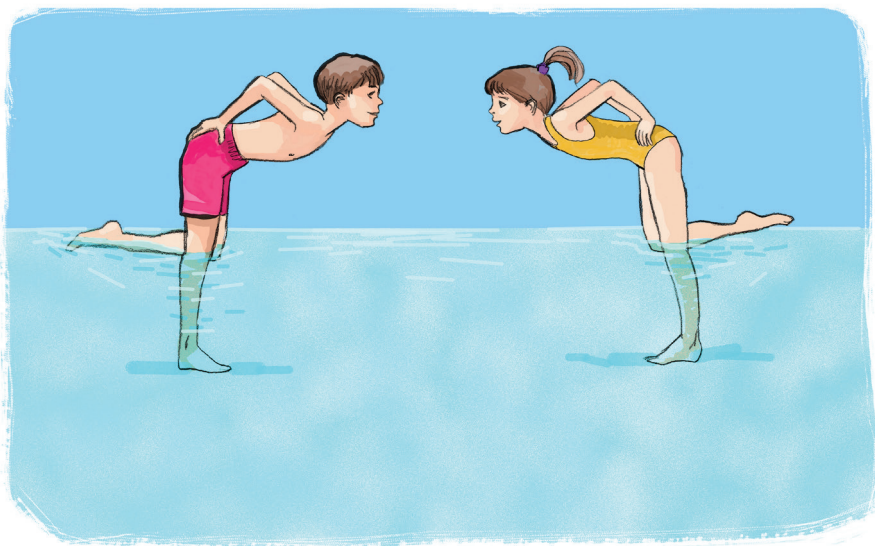
Uradi što i ja

Položaj djece: djeca su raspoređena u parovima na suhom i u vodi

Položaj instruktora: instruktor je u vodi i promatra igru.

Realizacija: jedno dijete izvodi razne kretnje koje mogu biti na suhom i u vodi, dok ga drugi imitira. Zatim se uloge mijenjaju.

Napomena: u vodi se može stajati na jednoj nozi (kao roda), a moguće je izvoditi i skokove na dvije noge (kao zeko) te čučnjeve (kao podmornica).



Igre i vježbe disanja

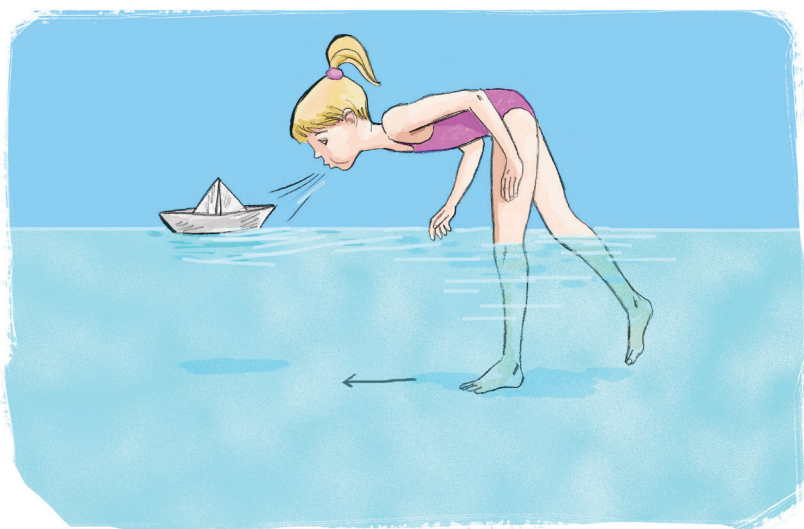
Brodići plove

Položaj djece: djeca se nalaze u vodi do koljena ili do kukova.

Položaj instruktora: okrenut je licem prema djeci i također se nalazi u vodi.

Realizacija: djeca su prije dolaska na bazen napravila brodiće od papira A4 formata. Potom pušu u brodiće koji se nalaze ispred njih i kreću se za njima.

Napomena: djeca odabiru samostalno, da li žele da se nagnu naprijed ili da li će čučajući da realizuju igricu. Ukoliko se neko dijete zaigra i to ga odvede nešto dalje od instruktora, isti mora doći do njega i vratiti ga u adekvatan prostor za igru.



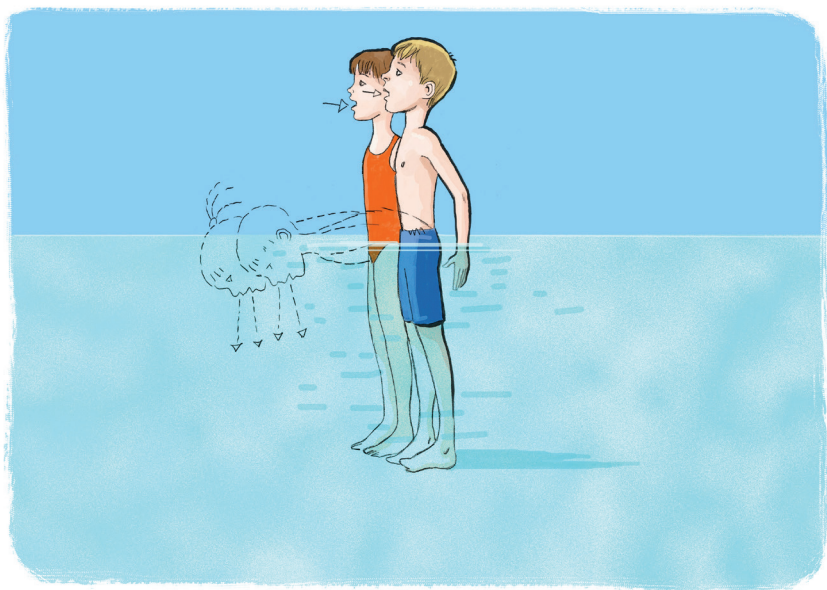
Podmornica

Položaj djece: djeca se nalaze se u vodi do struka.

Položaj instruktora: on se nalazi ispred djece i licem je okrenut prema njima.

Realizacija: djeca udahnu duboko, nagnu se naprijed i zarone lice u vodu.

Napomena: većim brojem ponavljanja vježbe djeca produžavaju trajanje zarona lica.



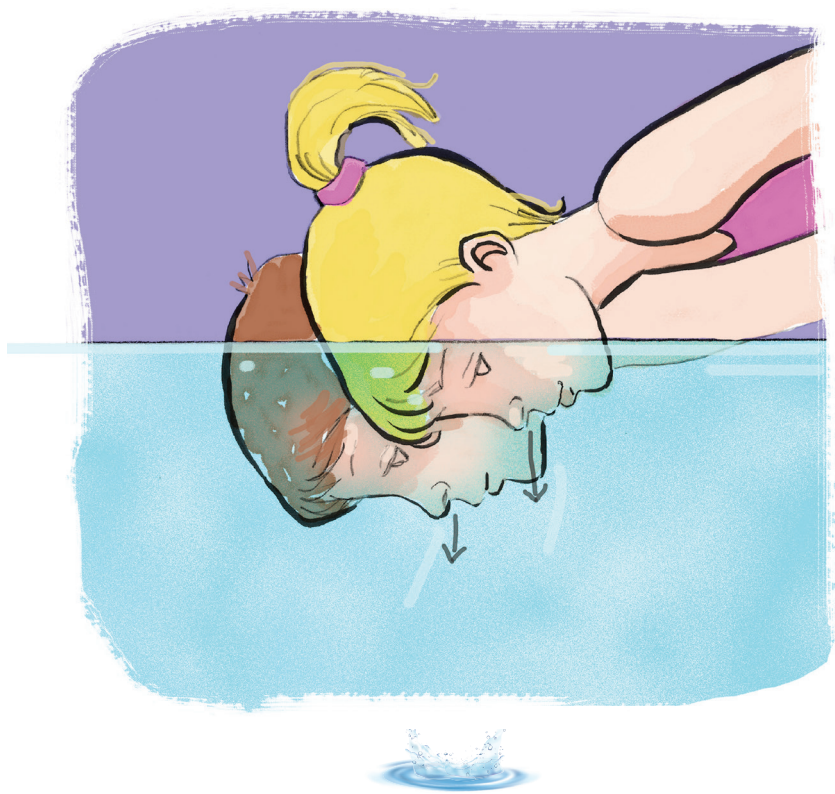
Podmornica koja vidi

Položaj djece: djeca se nalaze u vodi do struka.

Položaj instruktora: on se nalazi ispred djece u vodi.

Realizacija: djeca duboko udahnu, naprave pretklon sa izvedbom zarona lica pri čemu u vodi otvore oči.

Napomena: povećavanjem broja ponavljanja dijete produžava se trajanje zaronjenog lica u vodi i gledanje. Instruktor kontrolira da li dijete gleda pod vodom pokazivanjem prstiju pod vodom, pri čemu dječak ili djevojčica navode broj koji je pokazan pod vodom.



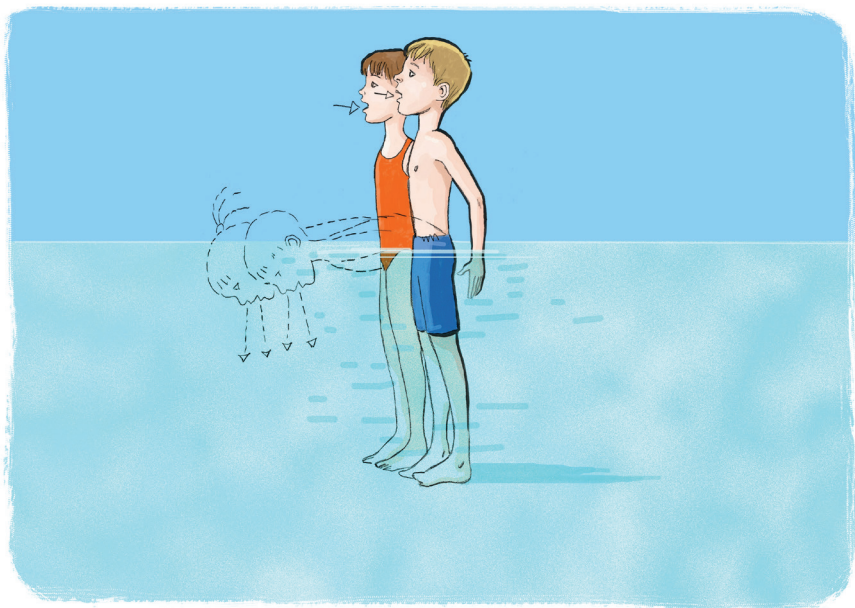
Podmornica izranja

Položaj djece: djeca se nalaze u vodi do struka.

Položaj instruktora: instruktor se nalazi ispred djece.

Realizacija: Djeca udahnu na usta duboko, zatim urade pretklon i pod vodom urade izdah (pri čemu je lice pod vodom).

Napomena: zrak se izdahne na nos i na usta pod vodom.



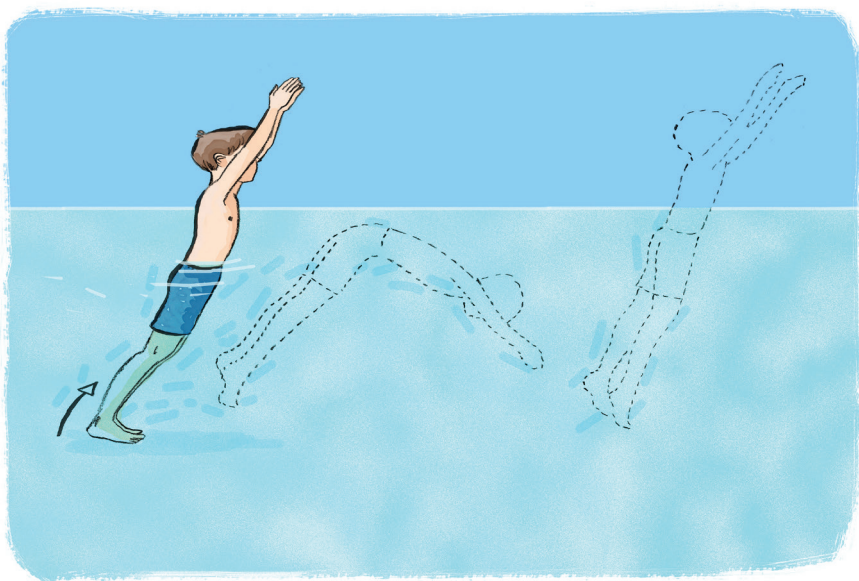
Delfini

Položaj djece: djeca se nalaze u vodi do struka.

Položaj instruktora: on se nalazi ispred djece i licem je okrenut prema njima.

Realizacija: djeca uzmu zrak i zarone lice izvedbom pretklona u vodi i pri tome gledaju u vodi.

Napomena: zrak se izdiše na nos i usta.



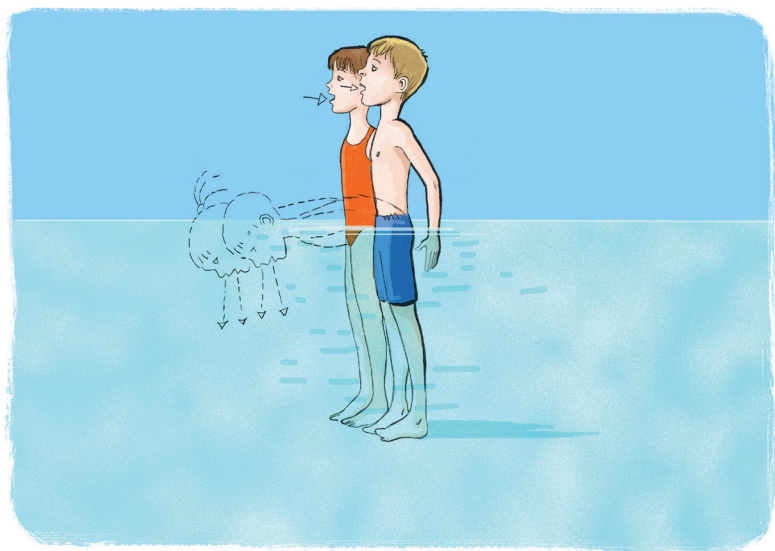
Kit uzima zrak

Položaj djece: djeca se nalaze u vodi do pojasa.

Položaj instruktora: instruktor se nalazi ispred djece i posmatra ih.

Realizacija: stojeći u vodi djeca udahnu, zatim se nagnu naprijed i urade izdisaj pod vodom. Ponovo se vrate u početni položaj i izvedu isto.

Napomena: prilikom izvedbe je najvažnije disanje, ali je poželjno i gledati u vodi ukoliko je moguće. Zrak se izdiše na nos i usta.



Plovak zaranja

Položaj djece: formiraju parove u vodi do struka i drže se za ruke.

Položaj instruktora: okrenut je prema djeci koja se nalaze u vodi.

Realizacija: u isto vrijeme, na znak instruktora, djeca istovremeno čučnu i potope glavu, a zatim se usprave.

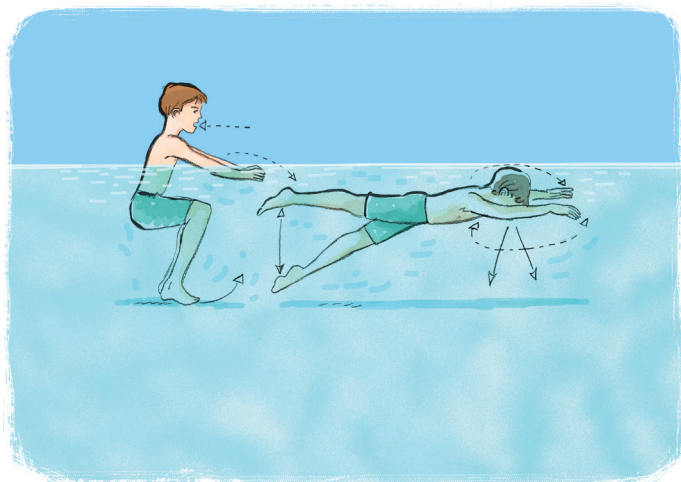
Napomena: zavisno od uzrasta djece i njihove adaptiranosti na vodu, ona se može mijenjati u odnosu na njenu dubinu.

Plovak diše

Položaj djece: djeca su u parovima, u vodi do struka i drže se za ruke
Položaj instruktora: on je licem okrenut prema djeci.

Realizacija: parovi u isto vrijeme udahnu zrak na usta, čučnu pri čemu potope glavu u vodu, pa u vodi ispušu zrak kroz nos ili na usta. Po završetku navedenog, oni se usprave i ponove vježbu nekoliko puta.

Napomena: dok su pod vodom, djeca ispušu zrak na nos i na usta, a kada se usprave, udišu zrak „hvatajući“ ga na usta.

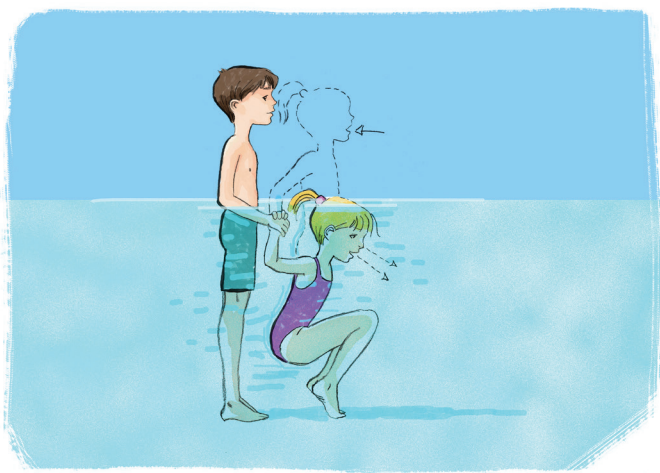


Klackalica

Položaj djece: držeći se u parovima za ruke, stoje u vodi do pojasa.

Položaj instruktora: on posmatra djecu i nalazi se u vodi.

Realizacija: jedno dijete udahne duboko, čučne, potpuno se potopi pod vodu i ispuše zrak kroz nos i usta. Njegov par ponovi istu vježbu.



Reci mi broj

Položaj djece: djeca se nalaze u parovima i u vodi do struka.

Položaj instruktora: on stoji u vodi, licem prema djeci.

Realizacija: jedno dijete potopi lice u vodu (ili glavu, ako se ne plaši). U tom trenutku mu drugo dijete pod vodom pokazuje brojeve prstima. Nakon toga se dijete iz vode uspravi na suho i kaže koliko je prstiju vidjelo. Parovi zamijene mjesta i ponove igru.

Napomena: Vježba se realizuje samo kada su deca sigurna i osposobljen da mogu držati glavu pod vodom.





Istraživač

Položaj djece: djeca se nalaze u vodi do koljena.

Položaj instruktora: on je u vodi, naspram djece i održava vizuelni kontakt sa njima.

Realizacija: nastavnik prethodno u vodu ubaci različite tonuće predmete. Nakon toga djeca imaju zadatak da izvade predmete, bez gledanja u vodu. Zatim isto ponavljaju dok istovremeno gledaju u vodi koji predmet izvlače.

Napomena: moguće je i da instruktor naglasi koji predmet pod vodom treba naći i izvaditi, npr.: „Želim školjku da mi nađete!“

Duboki udah

Položaj djece: djeca se nalaze u vodi do struka, raspoređena su u parove.

Položaj instruktora: on se nalazi se malo dublje u vodi i licem okrenut djeci.

Realizacija: jedno dijete duboko udahne i potopi se u vodu, dok mu drugi broji koliko će izdržati pod vodom.

Napomena: tokom trajanja igre, djeca trebaju osjetiti kako će ih voda potisnuti na površinu, kada se duže zadrže. Oni gube tlo pod nogama potiskivanjem, voda ih izbacuje na površinu i uviđaju da ih voda održava na površini. Vježba je jedna od najznačajnijih za sticanje sigurnosti u vodi i otklanjanje straha ako je prisutan.



Kućica

Položaj djece: djeca se nalaze u vodi i formiraju krug.

Položaj instruktora: on je u centru kruga, s loptom u rukama. Jedan kraj užeta je zavezan za loptu, a drugi za instruktorovu ruku.

Realizacija: instruktor baca loptu prema jednom djetetu, to dijete čučne u vodu, potopi se, da bi izbjeglo dodir sa loptom (odlazi u kućicu). Nakon toga, instruktor privlači loptu sebi, a zatim je baca na slijedeće dijete i ponavlja se isto više puta.

Napomena: lopta mora biti lagana.

Spasi se

Položaj djece: sva djeca, osim jednog koje je izdvojeno, nalaze se u vodi do koljena.

Položaj instruktora: on se nalazi u vodi do struka i pazi na sigurnost djece tokom igre.

Realizacija: hvatalicu započinje izdvojeno dijete koje počinje da ostale hvata. Uhvaćeni zamijeni ulogu sa onim koji je hvatao.

Napomena: dijete koje čučne zaronjeno u vodu, ne može biti uhvaćeno.

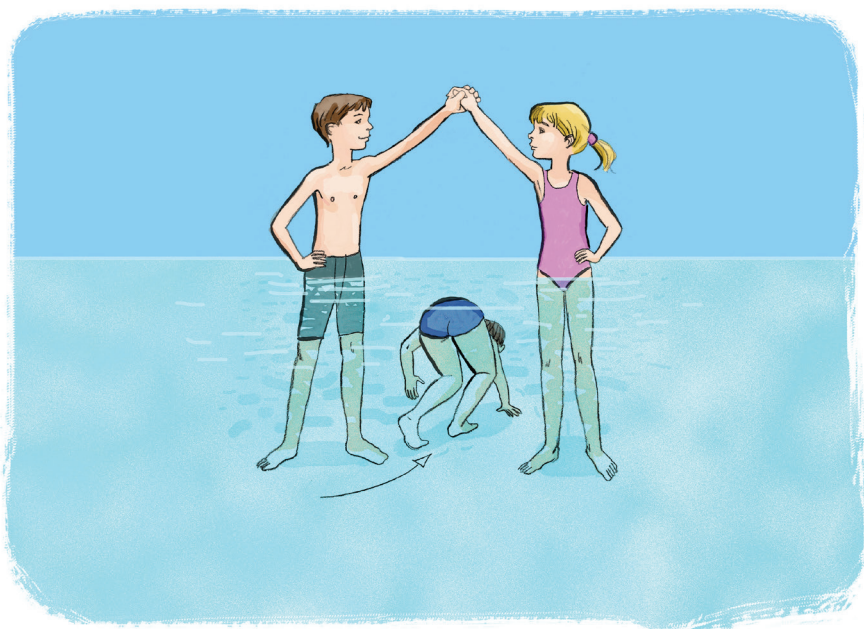
Kapija

Položaj djece: jedan par stoji u vodi do struka i pravi uzručeno kapiju. Ostala djeca su na suhom odnosno na obali.

Položaj instruktora: on se nalazi iza para koji pravi kapiju.

Realizacija: sa obale djeca ulaze postepeno u vodu, nakon čega hodaju pa trče prema kapiji. Kada dođu do kapije, oni čučnu (potope glavu) i tako prolaze kroz nju.

Napomena: voditi računa o sigurnosti.



Ispod mosta

Položaj djece: u koloni iza instruktora.

Položaj instruktora: instruktor stoji raznožno (raširenih nogu) u vodi do pojasa.

Realizacija: djeca se u koloni kreću naprijed. Kada dođu do instruktora, potope glavu i prolaze tako kroz njegove noge.

Napomena: instruktor diriguje svojim položajem dubinu vode u kojoj se radi i pomaže motorički slabijoj djeci da prođu, pružajući im podršku pri radu.

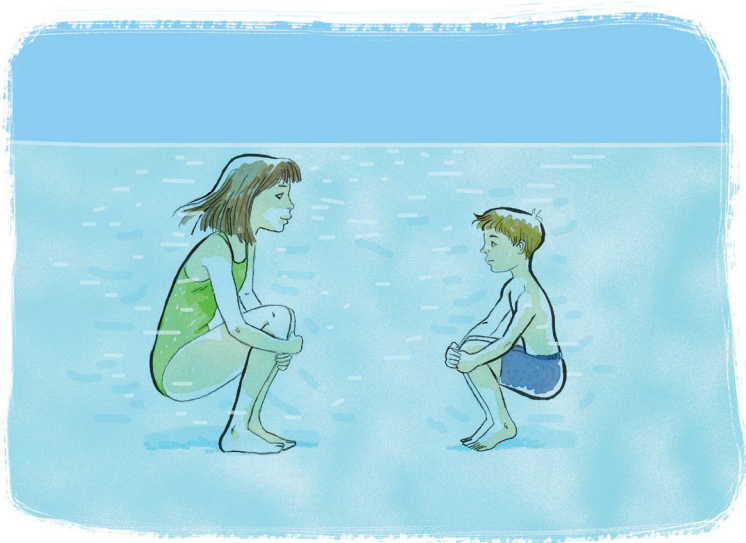


Pogledaj me u oči

Položaj djece: djeca stoje u slobodnoj formaciji u vodi do koljena ili struka.

Položaj instruktora: on se kreće se u slobodnoj formaciji sa djecom

Realizacija: djeca i instruktor se kreću slobodnom formacijom. Kada instruktor stane, djeca dođu do njega, gledaju ga u oči, a zatim imitiraju njegove pokrete.



Zaroni u centar

Položaj djece: djeca stoje oko velikog obruča u vodi.

Položaj instruktora: on stoji s djecom oko obruča.

Realizacija: dijete koje instruktor prozove zaroni i izroni unutar obruča.

Napomena: poželjno je raditi sa nekoliko obruča, ali pod nadzorom više instruktora.



Ringe-ringe-raja

S glavom ispod vode.

Položaj djece: djeca stoje u krugu, unutar vode, držeći se za ruke.

Položaj instruktora: on stoji s djecom u krugu.

Realizacija: igra se i pjeva: „Ringe ringe raja...”

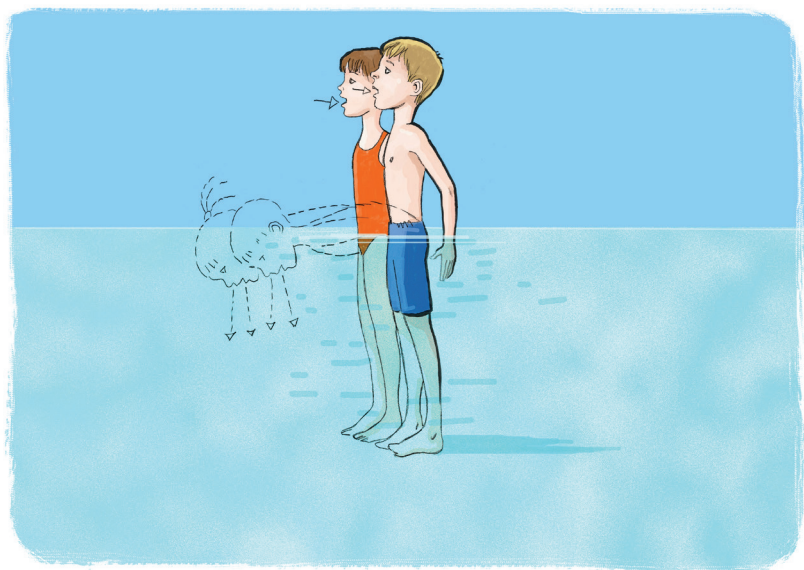
Na znak: „Čuč'!” svi potope glavu kroz izvedbu čučnja.

Podmornica zaranja

Položaj djece: djeca se nalaze u koloni i u kretanju kroz vodu do struka.

Položaj instruktora: instruktor stoji na čelu kolone sa djecom.

Realizacija: na znak instruktora: „Tunel“, djeca čučnu i potope glavu. Ko ne uspije, ide na začelje kolone.



Ribice

Položaj djece: djeca stoje u vrsti i u vodi do struka pored instruktora.

Položaj instruktora: instruktor stoji u vrsti sa djecom, raširenih nogu. Pomaže kod izvedbe, hvatajući za ramena nakon što djeca zarone i pogura ih naprijed.

Realizacija: prvo dijete iz vrste stane ispred instruktora, zaroni rukama ispred tijela i prođe između njegovih nogu.

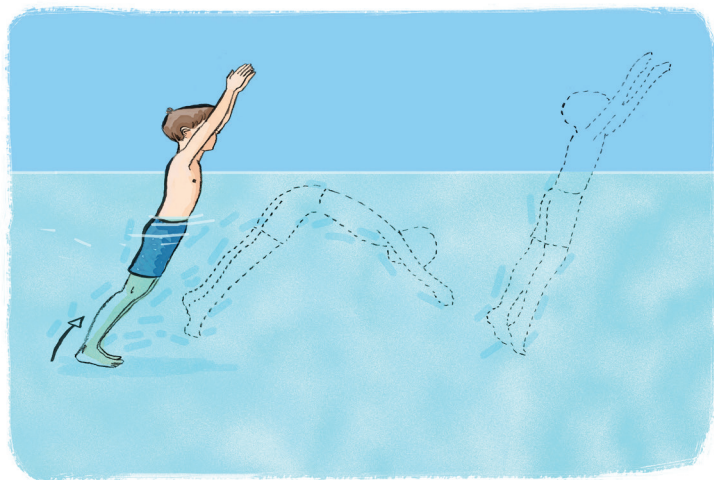
Napomena: nije neophodno gledanje u vodi.

Delfini

Položaj djece: djeca stoje u vodi do pojasa i u formaciji kolone.

Položaj instruktora: instruktor stoji u vodi malo dublje i kontroliše izvedbu.

Realizacija: djeca oponašaju delfine kako izranjaju iz vode. Ruke su im podignute uvijek ispred glave. Nogama se odgurnu od podlogu i ponovo zarone.



Vodeni poligon

Položaj djece: djeca stoje u vodi do kukova.

Položaj instruktora: u vodi sa djecom on stoji raznožno jer je dio poligona.

Realizacija: raznim tonućim predmetima, ili prethodno ofarbanim kamenjem se naprave markacije dijelova poligona koje djeca redom prolaze. Sadržaji poligona su: puzanje, provlačenje, hodanje, trčanje, zaranjanje.

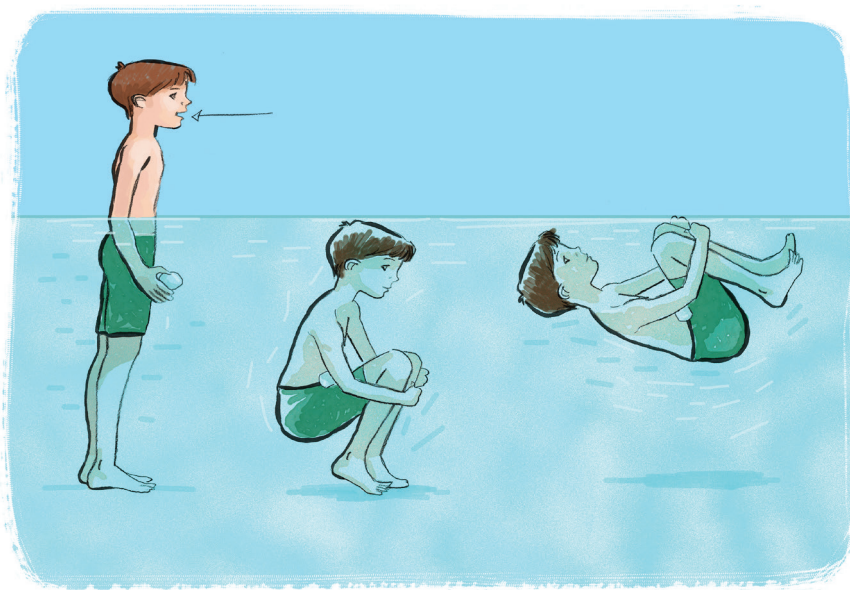
Napomena: kreativnost instruktora dolazi do izražaja.



Igre i vježbe plutanja na vodi

ZGRČENI PLOVAK

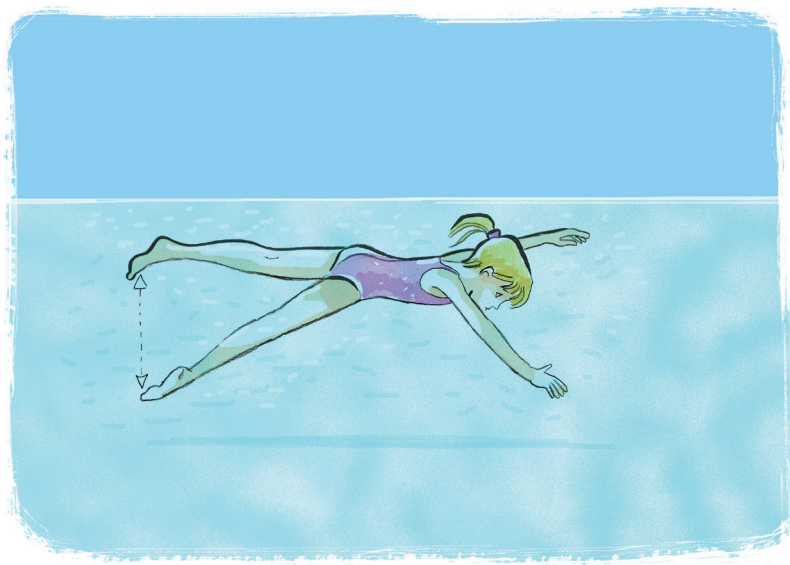
Djeca u vodi do kukova sa tonućim predmetom u ruci.
Djeca duboko udahnu, čučnu (voda im prelazi preko glave), stave tonući predmet na stomak i obuhvate koljena rukama. Zadržavajući zrak čekaju da ih voda izbaci na površinu.



OPRUŽENI PLOVAK

Djeca u vodi do kukova.

Dijete leži na površini vode; ruke i noge su ispružene i raširene. Iz vježbe "zgrčeni plovak" treba se samo opružiti.



OPRUŽEN PLOVAK SA GLEDANJEM U VODI

Djeca u vodi do kukova, u vrsti, licem prema pličaku.

Djeca naprave "opružen plovak" (prethodna vježba) sa ispruženim rukama ispred tijela i gledaju u vodi.

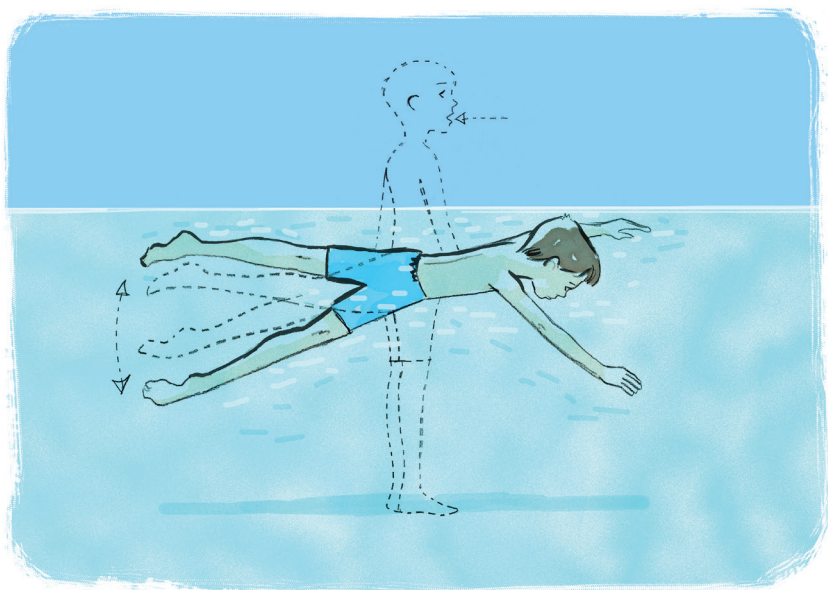
Napomena: ne ispuštaju zrak, već se usprave kada im ga nestane.



OPRUŽEN PLOVAK I RAD NOGU

Djeca u vrsti, okrenuta plitkoj vodi.

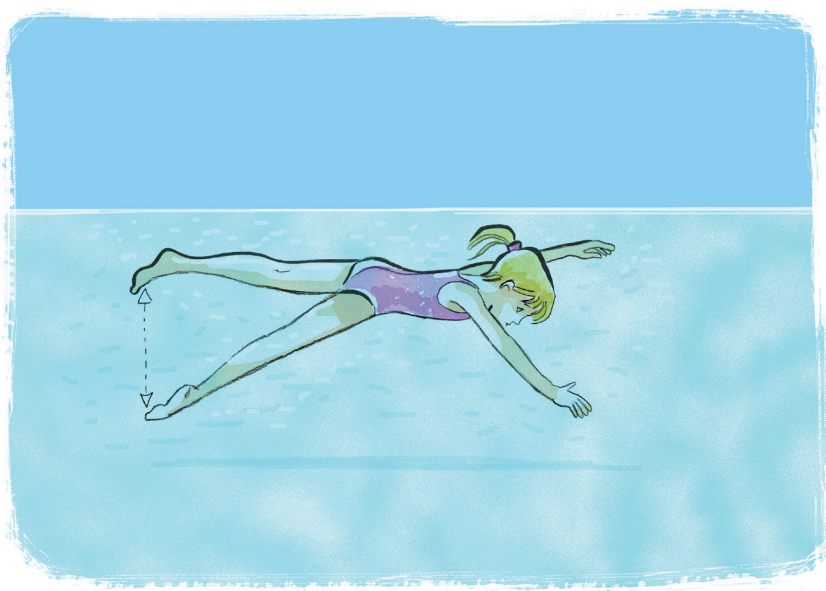
Djeca naprave opružen plovak sa ispruženim rukama ispred tijela, a potom ispruženim nogama rade udarce. Akcenat je na položaju stopala, s tim da se usprave kada im nestane zraka.



OPRUŽEN PLOVAK SA GLEDANJEM U VODI'' I RADOM NOGU

Djeca su u vodi do kukova.

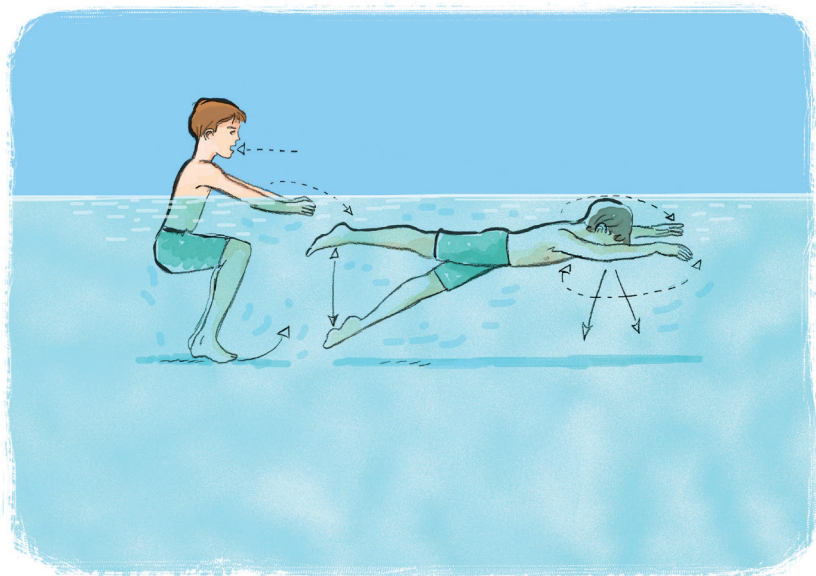
Djeca naprave "opružen plovak", stave ruke ispred tijela, udaraju nogama do površine i gledaju u vodi.



OPRUŽEN PLOVAK SA RADOM NOGU I IZDISAJEM

Djeca u polučučnju i vodi do struka. Ruke ispred tijela na površini vode. Djeca udahnu zrak, potope lice, odgurnu se i klize. Nogama rade udarce, zatim ispušu zrak i rukama naprave kružni zaveslaj.

Napomena: rad nogu je najjači kada rade rukama.

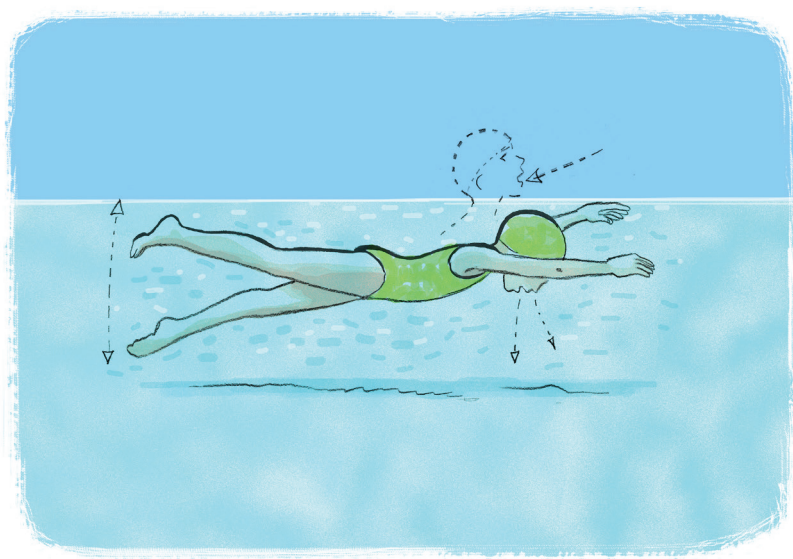


OPRUŽEN PLOVAK SA RADOM NOGU I DISANJEM

Djeca u vrsti, u vodi do struka.

Djeca rade slijedeće: udahnu, potope lice, opruže se na površini, udaraju nogama, ispušu zrak, podignu glavu i ponovo udahnu, a ne uspravljaju se.

Napomena: rad nogu je najjači kod uzimanja zraka.

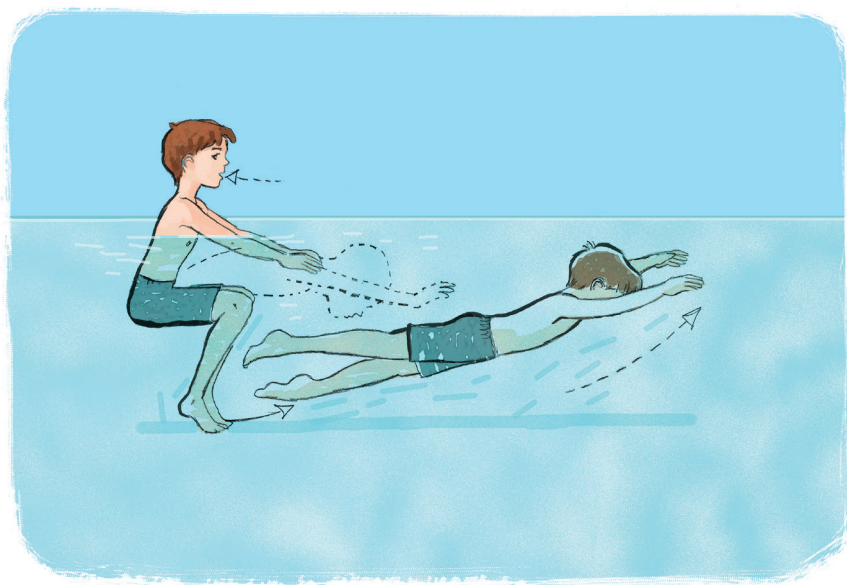


Igre i vježbe klizanja na vodi

KLIZANJE IZ PLIĆE U DUBLJU VODU

Djeca su u vrsti polučučnju, u vodi do pojasa. Ruke su opružene ispred tijela i na površini vode.

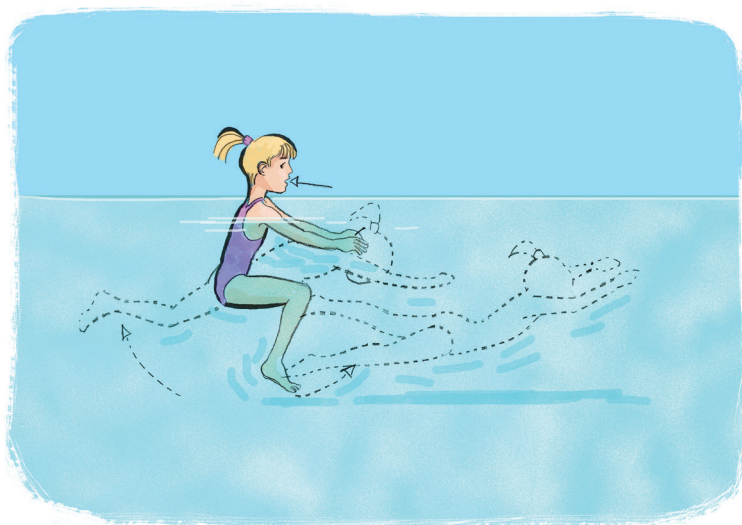
Djeca uzmu zrak. Zarone lice u vodu i zatim se odgurnu nogama od podlogu i klize prema plićoj vodi ili rubu bazena.



VJEŽBA KLIZANJE IZ DUBLJE KA PLIĆOJ VODI

Djeca stoje u vrsti u vodi do pojasa u polučučnju. Rukama opruženih ispred tijela i na površini vode. Prije početka, dijete podigne jednu nogu prema površini, a drugom nogom se odgurne.

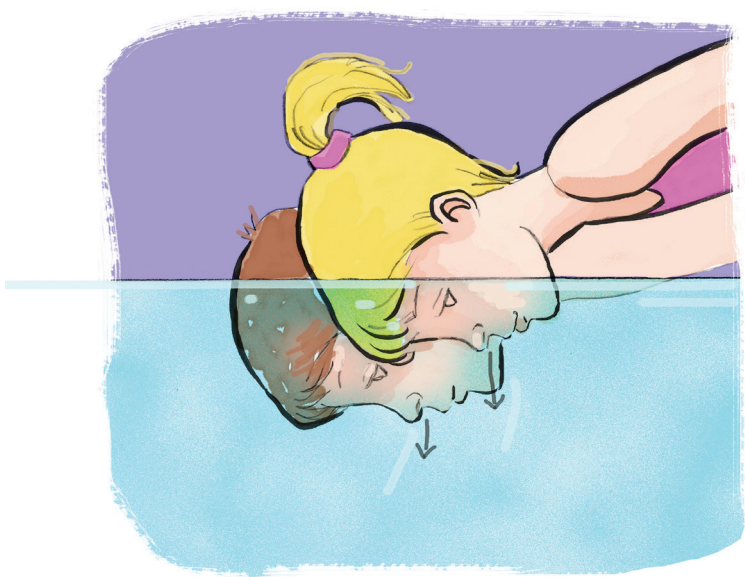
Djeca uzimaju zrak, potope lice u vodu, odgurnu se nogom od podlogu te klize dublje u pliću vodu.



KLIZANJE SA IZDISAJEM

Djeca stoje u vrsti u vodi do pojasa u polučučnju. Ruke su ispružene ispred tijela i nalaze se na površini vode.

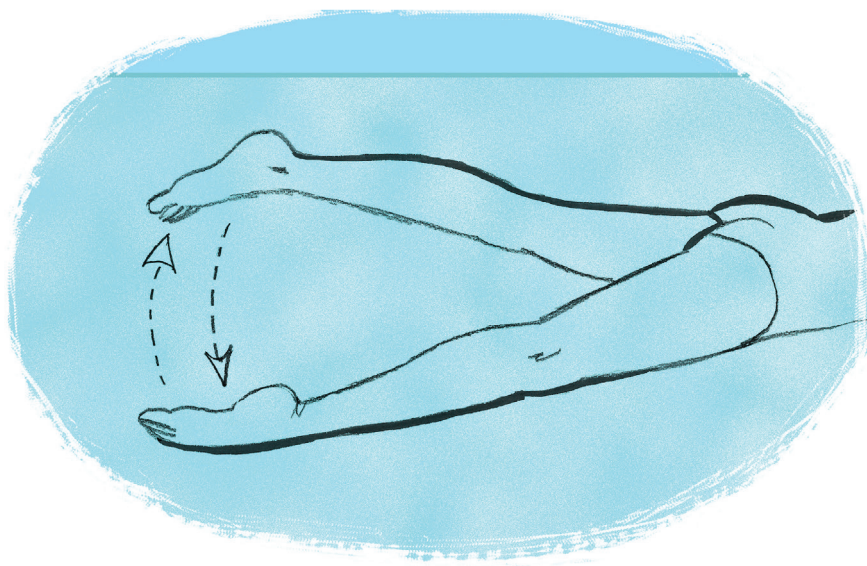
Djeca uzmu zrak. Zarone lice, odgurnu se nogama od podlogu, kliznu prema plićoj vodi i polako ispuštaju zrak.



KLIZANJE SA RADOM NOGU

Djeca su u vrsti u polučučnju. Voda im je do struka. Ruke su im ispružene na vodi, a lice zaronjeno.

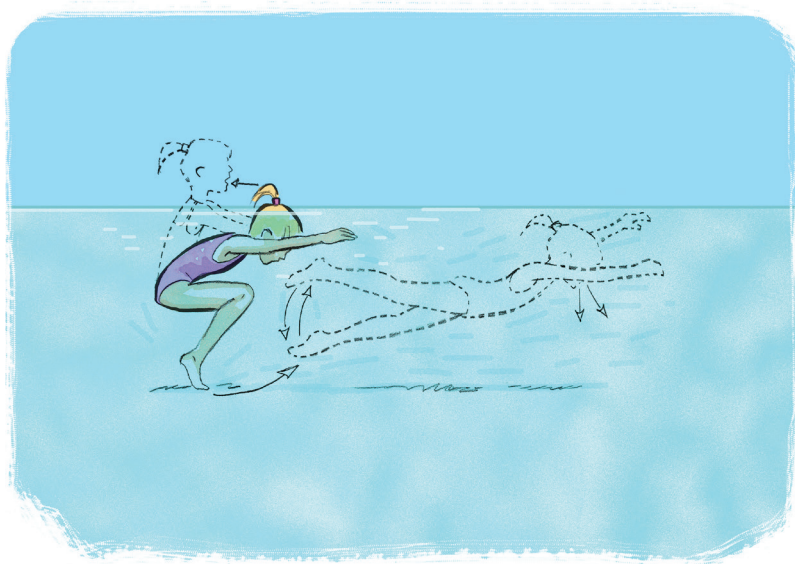
Djeca uzmu zrak prije nego što potope lice. Odgurnu se nogama od tlo i klize prema obali. Dok klize, rade udarce nekoliko puta nogama do površine vode.



KLIZANJE, IZDAH I RAD NOGU

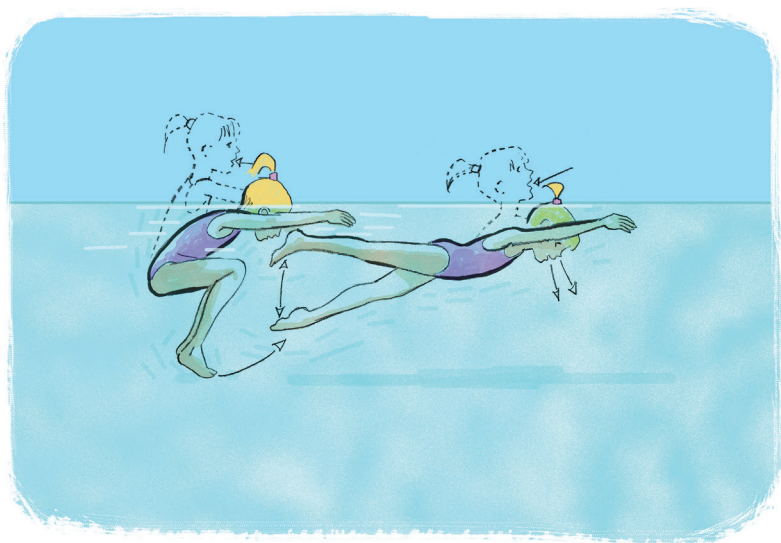
Djeca su u polučučnju, u vodi do struka. Ruke se nalaze na površini vode.

Djeca udahnu duboko, potope lice, odgurnu se nogama od podlogu i kliznu prema plicaku. Dok klizu i dok je glava pod vodom, postepeno ispušu vazduh i rade udarce nogama.



KLIZANJE, DISANJE I RAD NOGU

Djeca u vrsti, vodom do struka. Instruktor stoji ispred njih i posmatra. Djeca se iz polučučnja odgurnu i nastave kretanje kroz vodu potopljenim licem i rade udarce. Kada im nestane zraka, uzmu ga i nastave kretanje ne mijenjajući horizontalan položaj. Napomena: rad nogu je najjači kod uzimanja zraka, da ne bi došlo do pomjeranja tijela.



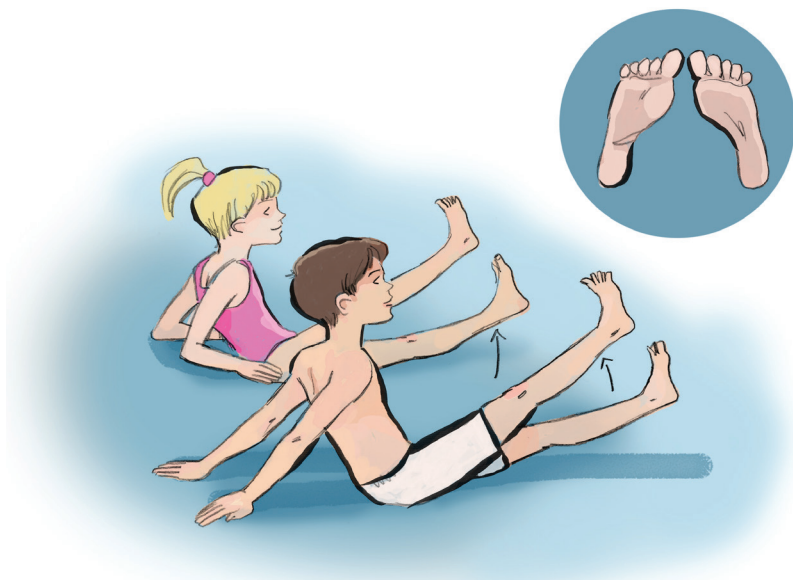
Igre i vježbe za usvajanje prsnog i leđnog kraula noge

Vježba 1 Rad nogu na suhom

Početni položaj: sjedi se na peškiru, s korištenjem oslonca na rukama (blago zaručeno), nogama opruženim i podignutim 10-15 cm od zemlje. Instruktor: instruktor sjedi ispred djece, licem je okrenut prema njima. Izvedba: opruženim nogama u koljenima, desnom i lijevom, djeca rade naizmjenične pokrete gore-dolje („makazice“)

Napomena: vježba se nakon usvajanja na suhom izvodi sjedeći u pličaku.

Položaj stopala: ispružena, pete su razmaknute, a prsti okrenuti jedni prema drugim i tokom izvedbe se dodiruju.



Vježba 2

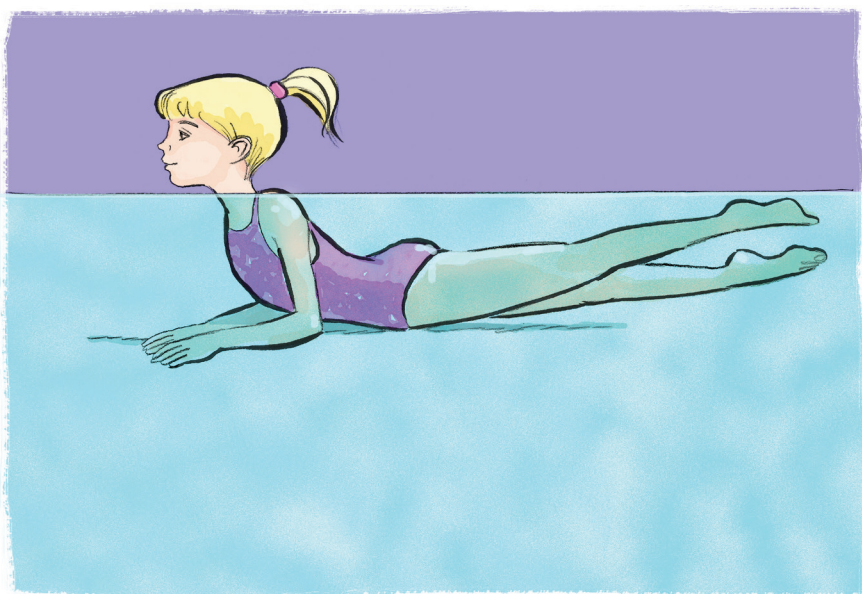
Rad nogu kod kraula

Početni položaj: leži se na stomaku u plitkoj vodi, oslanjajući se rukama na laktove, s glavom iznad vode.

Izvedba: djeca podignu noge od podloge 10-15 cm, naizmjenično rade nogama gore – dolje „makazice“.

Instruktor: nalazi se sa djecom u vrsti ili ispred njih.

Napomena: stopala ispružena, pete trebaju biti razmaknute, a prsti okrenuti jedni prema drugima.



Vježba 3

rad nogu kod kraula sa disanjem

Početni položaj: leži se u plicaku na stomaku, sa osloncem na laktovima, lica potopljenog u vodu i nogama ispruženih, podignutih od podloge 10-15 cm.

Izvedba: izvođenje „makazica“ naizmjeničnim pomjeranjem nogu gore – dolje, dok je istovremeno lice u vodi i ispuštanje zraka se vrši na usta.

Napomena: stopala su postavljena na način da su pete razdvojene, a prsti okrenuti jedni prema drugima.



Vježba 4

Rad nogu krala s gledanjem u vodi

Početni položaj: ova vježba treba se raditi u pličaku. Oslanjajući se na laktove, treba uzeti zrak i potopiti lice u vodu, nogu opruženih i podignutih 10 cm od tla.

Izvedba: raditi nogama „makazice“ kao u prethodnoj vježbi, a ispuštati zrak i gledati pod vodom u isto vrijeme.

Napomena: stopala su postavljena na način da su pete razdvojene, a prsti okrenuti jedni prema drugima.



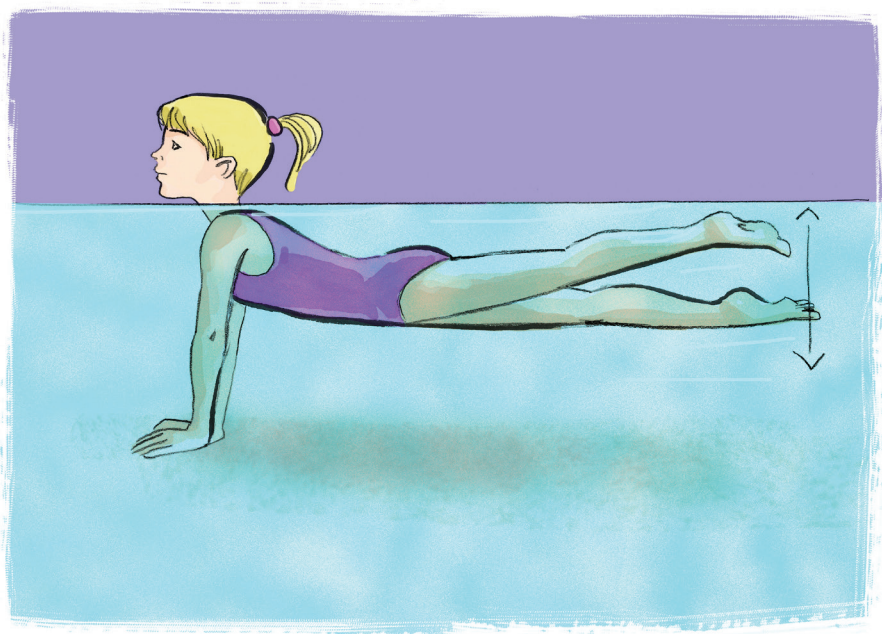
Vježba 5

Rad nogu kod kraula

Početni položaj: leži se u plitkoj vodi, horizontalno, oslanjajući se opruženim rukama o tlo. Treba se okrenuti nogama prema dubljoj vodi, a rukama prema rubu bazena. Glava se nalazi iznad vode.

Izvedba: izvoditi udarce nogama do površine vode.

Napomena: ne smije se dozvoliti savijanje nogu u koljenima. One su potpuno opružene i pokret se izvodi iz kuka. Pokreti se izvode ISPOD površine vode, nikako NA POVRŠINI!!

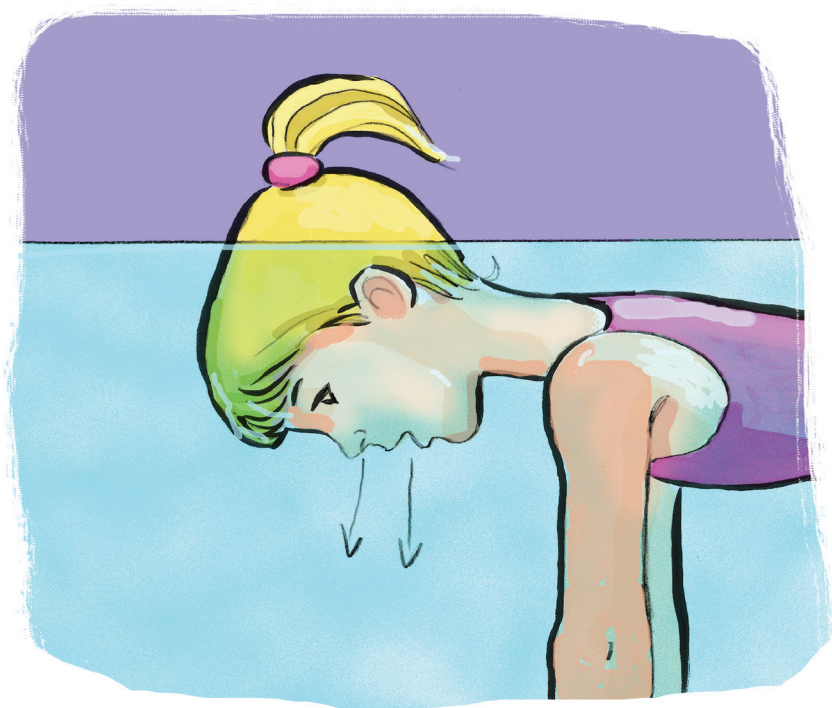


Vježba 6

Rad nogu kod kraula sa disanjem

Početni položaj: leži se u plicaku, na stomaku, rukama opruženim u laktovima.

Izvedba: rad nogu se realizuje kao u prethodnoj vježbi. Međutim, sada je neophodno da se udahne zrak, zatim isti ispuše u vodi sa istovremenim potapanjem lica.



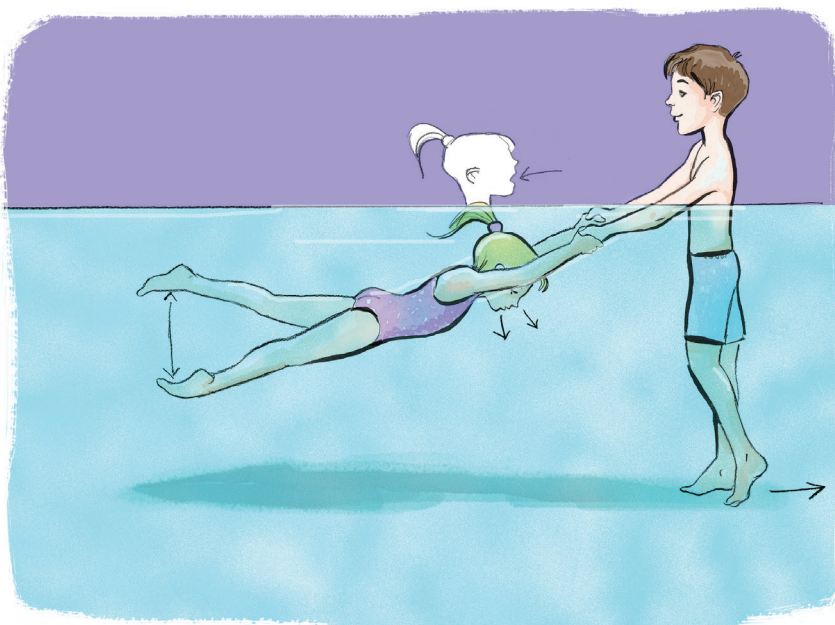
Vježba 7

Rad nogu kod kraula sa disanjem

Početni položaj: leži se horizontalnom položaju u odnosu na vodu, u pličaku i na stomaku. Rukama su opružene u laktovima i dlanovi oslonjeni na tlo. Glava je pod vodom.

Izvedba: više puta potrebno je uzastopno uzimati zrak i ispuhati ga na usta u vodi, dok se nogama radi naizmjenično gore – dolje („makazice“).

Napomena: rad nogu se ne zaustavlja i najaktivniji je dok se uzima zrak.



Vježba 8

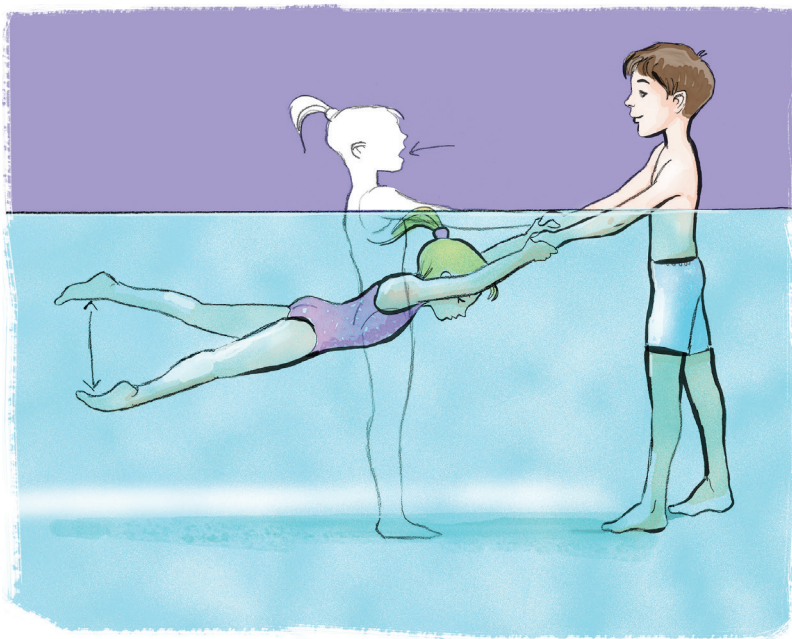
Rad nogu kod kraula

Početni položaj: ova vježba izvodi se u parovima. Jedno dijete stoji u vodi do pojasa i drži za ruke drugo koje leži na stomaku, na vodi (prsno položaj) sa opruženim rukama i licem pod vodom.

Instruktor: nalazi se kod para koji ima najviše poteškoća kod izvedbe pokreta.

Izvedba: dijete koje leži na prsima u vodi, realizuje kretnje nogama „makazice“ pri čemu su stopala postavljena na način da su pete razmaknute, a prsti jedni prema drugima primaknuti.

Napomena: udarci nogama se izvode do površine vode (NE NA POVRŠINI), tako da dijete ne prska okolo, ne talasa vodu i ne stvara pjenu. Dijete ne ispuhuje zrak pod vodom, već kada mu ga nestane, uspravlja se, uzima ga i vraća u prvobitan položaj.



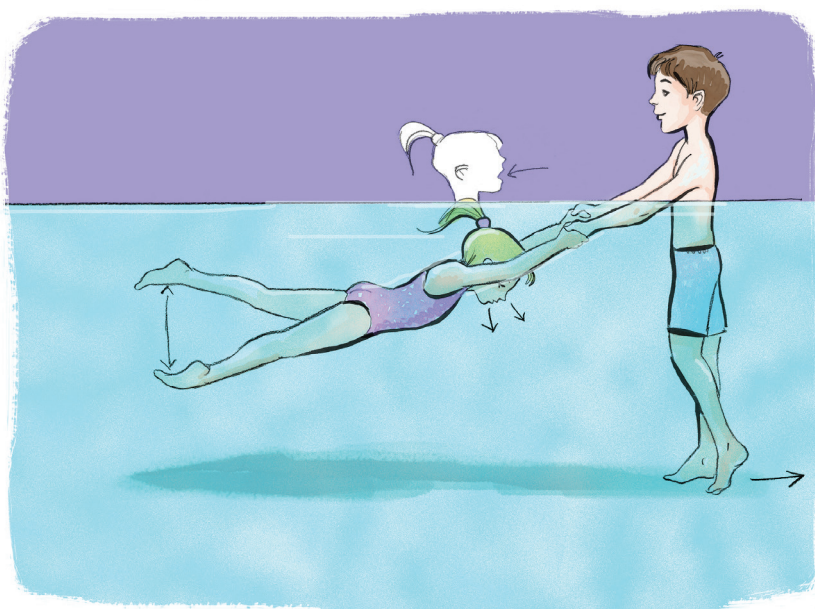
Vježba 9

Rad nogu kod kraula sa disanjem

Početni položaj: vježba se izvodi u parovima, u vodi i do struka. Jedno dijete drži drugo za ruke dok ono leži na stomaku, ispruženih ruku i lica potopljenog u vodu.

Izvedba: dijete koje stoji, kreće se unazad i povlači svog druga koji podigne glavu, uzme zrak i ponovo je potopi, a da pri tome ne naruši svoj položaj.

Napomena: onaj koji povlači i vuče svog druga kroz vodu, ne savija ruke.



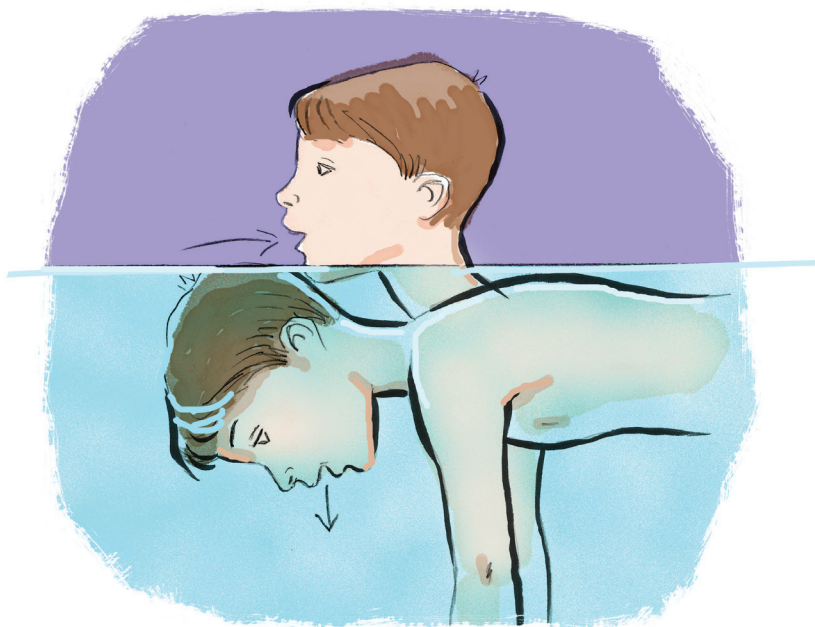
Vježba 10

Rad nogu kod krala sa gledanjem u vodi

Početni položaj: stoji se u vodi do pojasa, u parovima. Jedno dijete leži na stomaku, ima opružene ruke i glavu potopljenu u vodi. Drugo dijete stoji i drži druga za ispružene ruke.

Izvedba: dijete koje leži radi nogama na način da udara do ispod površine vode. Dijete koje stoji, kreće se unazad i povlači svog druga za ruke. Nakon što ispusti zrak u vodi, dijete koje leži na vodi podigne glavu ponovo ga uzima i ponovo potopi i ne narušava položaj horizontale. Dok je djetetova glava u vodi, ono nastoji da gleda pod vodom i prati kuda se kreće.

Napomena: dijete koje povlači druga drži ruke opruženim



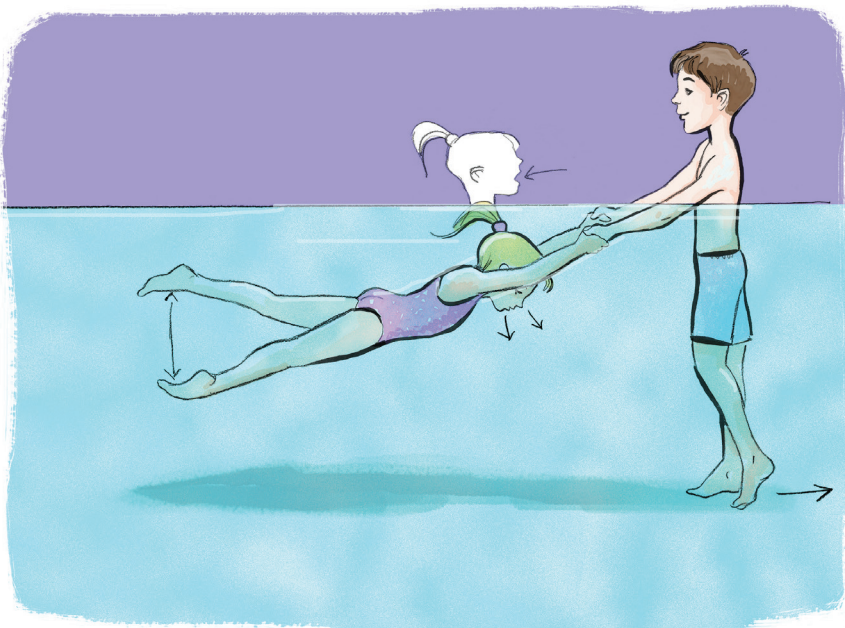
Vježba 11

Rad nogu kod kraula sa disanjem

Početni položaj: u trojkama i u vodi do kukova. Dva djeteta pridržavaju jedno dijete koje leži na stomaku sa raširenim rukama. Povlače ga i guraju lagano prema naprijed.

Izvedba: dijete uzme vazduh, legne na površinu vode (pluta) i naizmjenično udara nogama do površine vode. Stopala su okrenuta ka unutra tako da su pete okrenute u stranu, a prsti jedan prema drugom. Dijete polako ispušta zrak kroz nos i usta.

Napomena: kada dijete ispusti zrak, uspravi se.



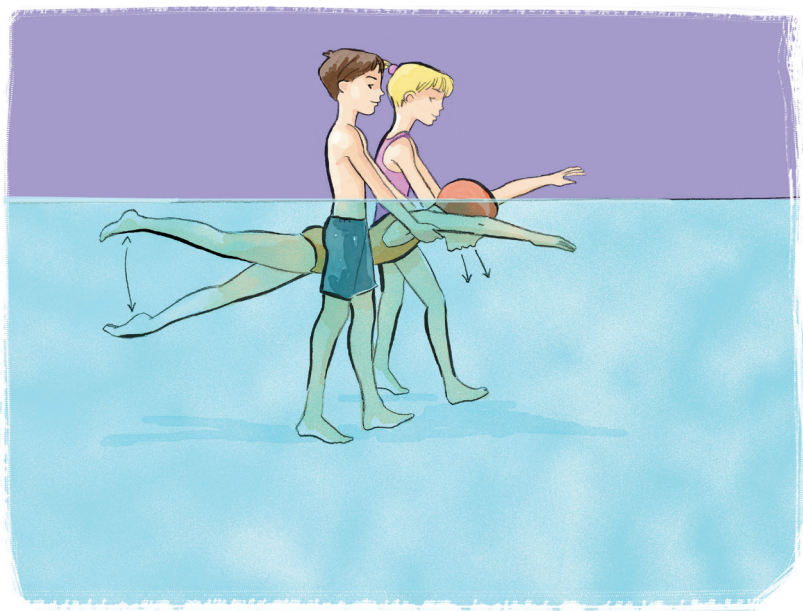
Vježba 12

Rad nogu kod kraula sa gledanjem u vodi

Početni položaj: u trojkama stoje u vodi do kukova. Kao u prethodnoj vježbi, dvoje djece stoje sa strane i pridržavaju ispod pazduha i polako guraju treće dijete koje legne sa raširenim rukama na stomak.

Izvedba: dijete uzme zrak i započne udarce nogama do površine vode. Naizmjenično rade desna i lijeva noga. Stopala su u položaju da su pete razmaknute, a prsti jedni prema drugima. Glava je pod vodom i oči su pod vodom otvorene.

Napomena: nakon ispuštanja zraka, dijete se uspravi.



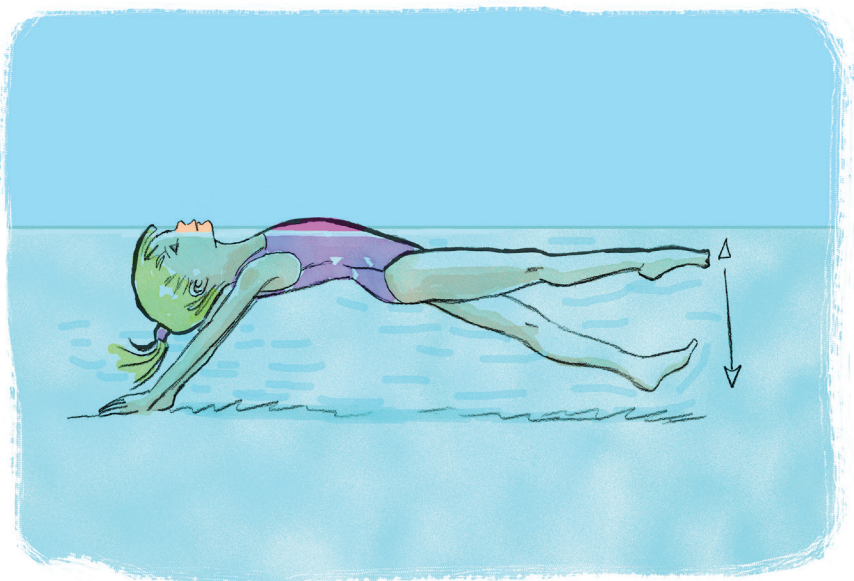
Vježba 13

Rad nogu kod leđne tehnike

Početni položaj: leži se u plitkoj vodi na leđima, korištenjem oslonca ruku od tlo i zabačenom glavom unazad (sa ušima u vodi). Kukove treba podići što više.

Izvedba: naizmjenično desnom i lijevom nogom raditi udarce do površine vode.

Napomena: noge su opružene u koljenu. Prsti stopala mogu probijati površinu vode, ali koljena ne smiju. Stopala su postavljena na način da su prsti primaknuti, a pete okrenute napolje.



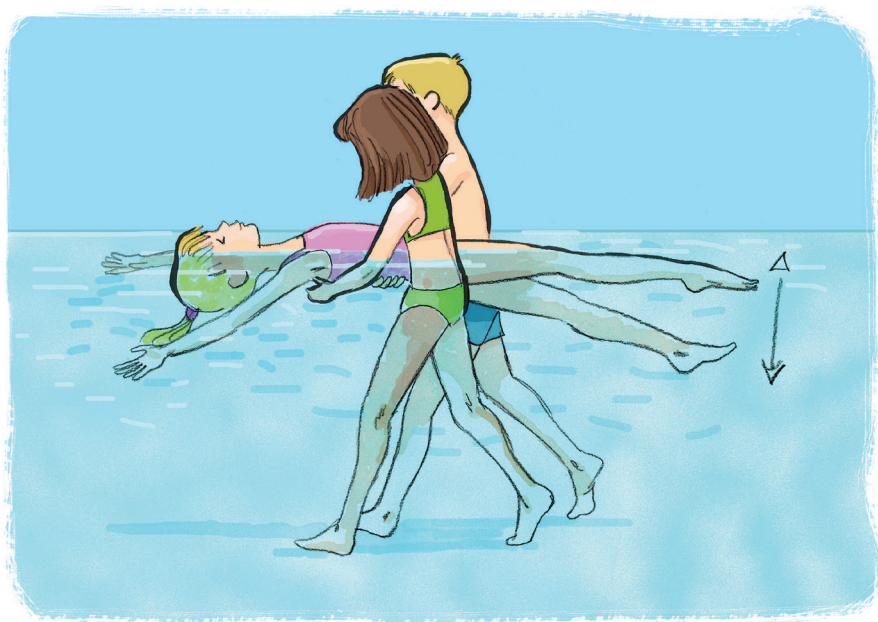
Vježba 14

Rad nogu kod leđne tehnike

Početni položaj: u trojkama i u vodi do kukova. Jedno dijete legne na leđa raširenih ruku, drugo dvoje ga podržavaju ispod leđa i za ruku i lagano ga guraju.

Izvedba: dijete koje leži radi udarce do površine vode i to naizmjenično mu rade desna i lijeva noga. Stopala su okrenuta tako da su prsti jedni prema drugima, a pete okrenute u stranu.

Napomena: vrlo je bitno držati kukove visoko tako da se glava u produžetku trupa ravna sa tijelom.



Vježba 15

Rad nogu kod leđe tehnike

Početni položaj: u parovima, pri čemu jedno dijete leži na leđima sa što više podignutim kukovima i glavom zabačenom unazad. Drugo dijete pridržava druga ispod pazuha.

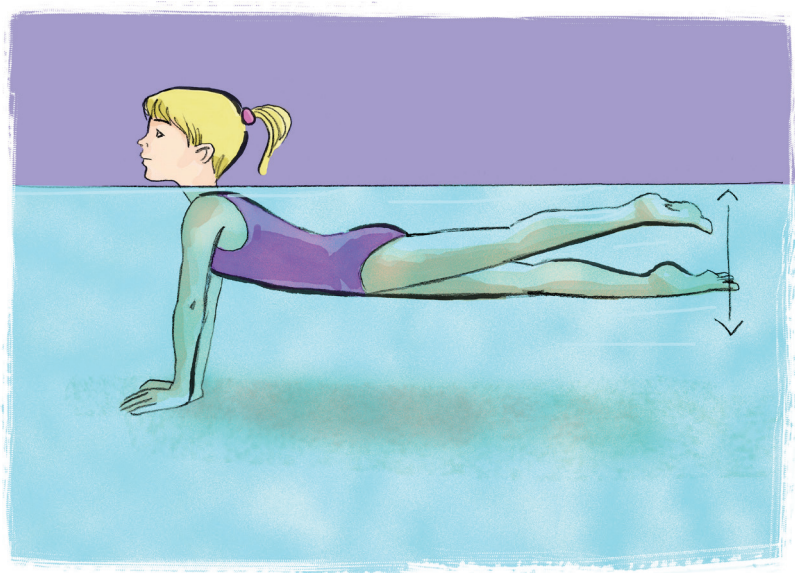
Izvedba: dijete koje leži lupa ispruženim nogama do površine vode. Stopala su postavljena na način, da su prsti jedani prema drugima, a pete okrenute u stranu. Drugo dijete se kreće unazad i vuče svog druga kroz vodu.

Vježba 16

Kretanje kroz vodu

Početni položaj: leži se na stomaku, u plitkoj vodi. Rukama se oslanja na podlogu, a noge su ispružene (moguće i malo raširene), dok je glava iznad vode.

Izvedba: djeca se kreću hodajući rukama kroz vodu, imitiraju da plivaju.

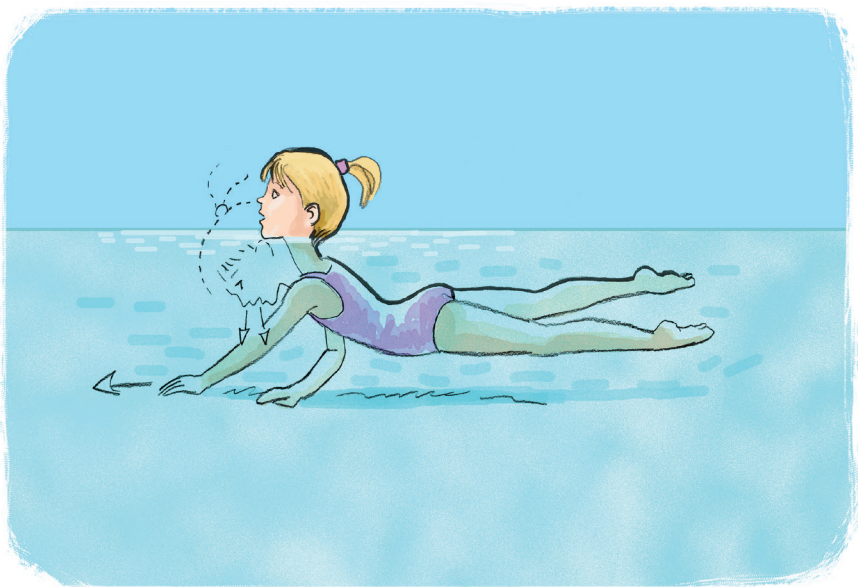


Vježba 17

Kretanje kroz vodu sa disanjem

Početni položaj: leži se na stomaku u plitkoj vodi, oslanjajući se na dlanove opruženih ruku. Glava se nalazi iznad vode, a noge su opružene i po potrebi malo raširene.

Izvedba: kao u prethodnoj vježbi, djeca se kreću kroz vodu, ali prilikom izvedbe rade slijedeće: potope lice i ispušu zrak koji su prethodno udahnuili.



Vježbe za rad ruku kraul

Nakon naučenog rada nogama za prsni kraul, potrebno je i ruke uključiti.

Prvo se radi vježba na suhom, gdje se imitira plivanje rukama za tehniku kraul, tako što se rade zaveslaji rukama, dok se tijelo nalazi u pretklonu.

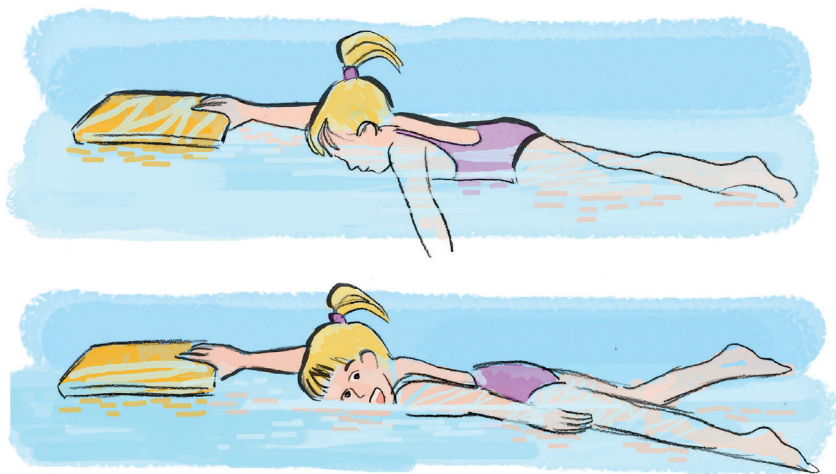
Kod prve vježbe (rad ruku kraul u vodi), potrebno je kao i kod klizanja na trbuhu, raditi udarce nogama te nakon nekoliko metara uraditi zaveslaj jednom rukom. Spoje se dlanovi na rukama, zatim se uradi zaveslaj drugom rukom i ponovo se spoje dlanovi.



Neophodno je da glava bude stalno u vodi. Nadamo se da više niko nema problema sa držanjem glave u vodi nekoliko metara, jer ste već mnogo izvježbali ronjenje. Vremenom treba uvježbati da se pri zaveslaju glava rotira na desnu i na lijevu stranu.

Ova vježba se može podijeliti, tako da se radi samo jednom rukom nekoliko zaveslaja. Nakon toga se uzima zrak i radi se ista vježba suprotnom rukom.

Dodatni oblik vježbe je ukoliko istu izvodimo sa plutačom iznad glave koja dodatno stabilizuje položaj jer pomaže da tijelo pluta na površini vode.



Ukupno imamo slijedeće vježbe:

Naziv vježbe: Kraul - jedna ruka na suhom

Naziv vježbe: Kraul - ruka ruku čeka, naizmjenično

Naziv vježbe : Kraul - jedna ruka s daskom

Naziv vježbe: Kraul - ruka ruku čeka s daskom

Naziv vježbe: Kraul - jedna ruka radi

Naziv vježbe: Kraul - ruka ruku čeka naizmjenično u vodi

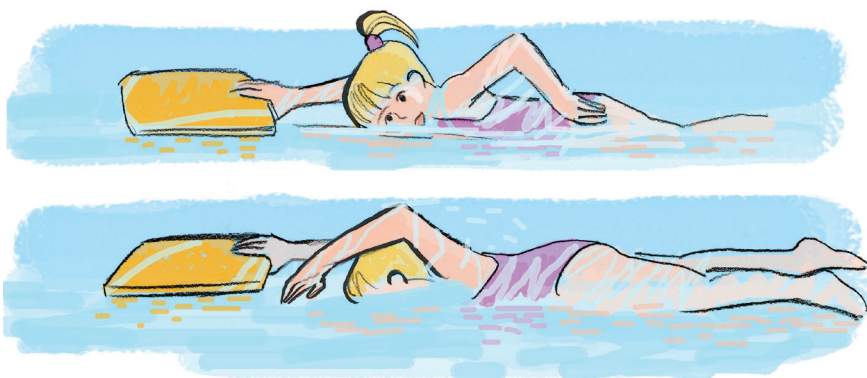
Opis vježbe: kompletan rad ruku - kraul na suhom

Kako se radi: tijelo se sagne i glava se spusti sa rukama ispred sebe.

Zaveslaj započne jednom rukom i kad ta ruka stigne uz tijelo krenimo i drugom, ali nastavljamo i s onom koja je započela, dok ne stigne u početni položaj ispred glave. Druga ruka bi u tom trenutku trebala biti uz tijelo i tako naizmjenično.

Napomena:

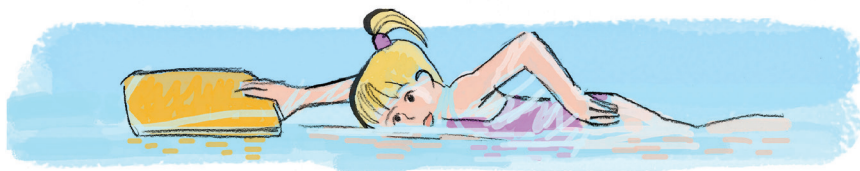
Osnovna razlika između plivanja kraula i vježbe ruka ruku čeka, sastoji se u tome da je kod plivanja kraulovom tehnikom jedna ruka (dlan ruke) uvijek u suprotnom položaju od druge. Kad je desna potpuno ispružena ispred glave, lijeva je pružena uz tijelo, i obratno, zaveslaji se čitavo vrijeme pravilno izmjenjuju.



Igre i vježbe koordiniranog rada ruku, nogu i disanja sa skokovima na noge

Kod disanja u vodi se podrazumijeva, kao što su djeca već naučila, da se udahne iznad vode, dok se zrak ispuše ispod površine. Potrebno je tu tehniku izvježbati, sve dok ona ne postane potpuno prirodna i automatizovana.

Hidrauličan, stabilan, položaj tijela u vodi se narušava kada plivač diše. Kada se glava diže prema gore, ostatak tijela tone i tijelo zauzima kosi položaj (veći ili manji) u odnosu na pravac željenog kretanja. Vrlo je bitno dobro uvježbati zadržavanje hidrauličnog položaja, uskladiti rad nogu s radom ruku i disanje.

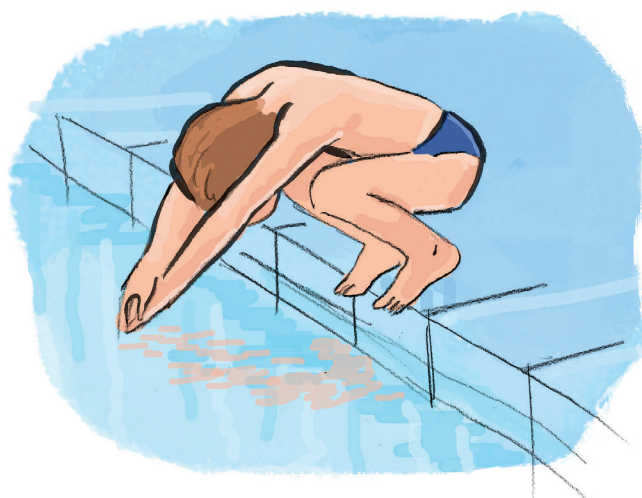


Nauči skakati na noge

Najčešće i najjednostavnije vježbe koje se rade kod obuke skokova na noge su:

- Skok sa stepenica držeći se za ruku instruktora
- Skokovi sa stepenica na noge u parovima
- Skok na noge uzručeno
- Skok na noge u obruč
- Samostalan skok sa stepenica u dublju vodu

Na času plivanja skokovi se mogu izvoditi sa i bez pomoćnih rekvizita. Često se skokovi kombinuju sa plivanjem i ronjenjem, a ubacuje se i hvatanje lopti, okretanje u skoku, smiješne izvedbe, ali kod kojih nema opasnosti od povrede.



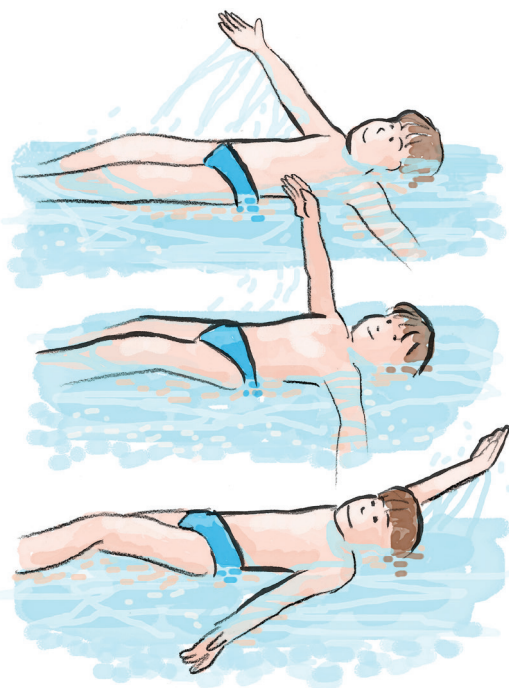
Igre i vježbe za rad ruku leđno

Osnovni oblik tijela, koji omogućava da se najlakše, najbrže kreće kroz vodu, naziva se hidrauličan oblik i zauzimamo ga kod svih tehnika.

Vježba: naslonite se na zid i podignite opružene ruke iznad glave. Taj oblik tijela se narušava, odnosno stabilnost njegova se mijenja kada dišete gore dole. Ovaj položaj se gubi i teško ga je održati.

Kod leđne tehnike je mnogo lakše, jer se diše slobodno, mada plivač ne vidi unazad kuda pliva. Profesionalni plivači na takmičenjima prate markacije u obliku zastavica iznad glave. Oni tačno znaju koliko im je zaveslaja potrebno da dođu do ruba bazena.

Sve vježbe koje su realizovane za rad ruku prsnog kraula (na suhom, sa plutačom, ruka ruku čeka i ostale) mogu se raditi i za tehniku leđnog kraula.



Nauči skakati na glavu

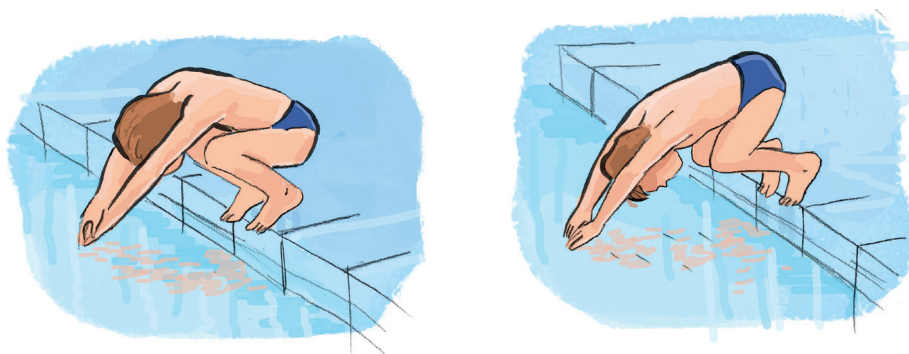
Skokovi u vodu na glavu predstavljaju jako zanimljivu zabavu za djecu. Naročito je to slučaj kada steknu sigurnost u vodi. Ako se dijete plaši, to je najčešće strah od visine.

Za skok na glavu se može koristiti spužva kao pomoćno sredstvo koje dijete stavi između brade i prsa, kako ne bi dizalo glavu. To je najčešća greška. Početnici vrlo često podižu glavu prije ulaska u vodu i padaju na prsa.

Još jedna vježba: dijete treba da sjedne na rub bazena s lopticom pod prsima i stopala osloni na stepenice. Iz tog položaja neka podigne i sastavi ruke iznad glave i nagne se prema vodi što više. Polagano ga iz tog položaja spustite u vodu (voda mora biti dovoljno duboka). Ruke moraju ostati uzdignute, a loptica pod bradom do izrona. Insistirajte da ruke ostanu iznad glave jer ćete na taj način spriječiti da dijete glavom udari u dno ako je preplitko.

Slična varijanta prethodne vježbe jeste da dijete pokuša istu vježbu iz dubokog čučnja, ali bez odraza nogama.

Dodatna vježba: dijete ponovi istu vježbu iz polučučnja uz isti položaj brade i ruku.



Vježba koja daje osjećaj sigurnosti: dijete stane ispruženih nogu uz rub bazena, a instruktor ga odzadu uhvati za kukove i postepeno ga spušta prema vodi.

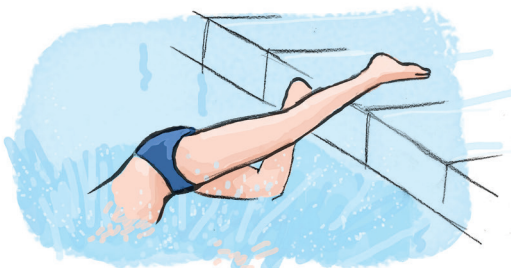
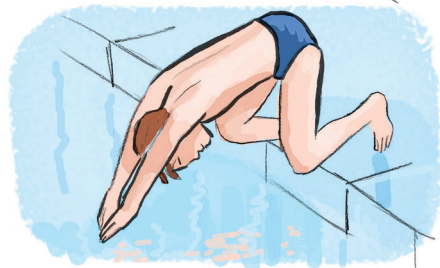
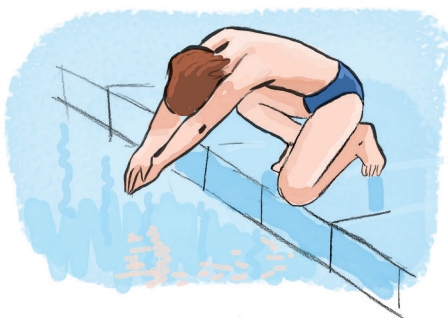
Neka pokuša istu vježbu bez vaše pomoći.

Ukoliko je savladao tu vježbu, može pokušati skok na glavu sa odrazom nogu. U početku neka ruke budu iznad glave, a zatim neka pokuša sa zamahom ruku i bez loptice pod bradom. Iza toga su neizbježni skokovi s zaletom koji su vrlo opasni. Upozorite ga na to.

Napomena: podloga sa koje se skače ne smije biti previše klizava!

Postoje dva načina da se uči skakati na glavu:

- I) Kada su stopala jedna pored drugog. Naziv koji koristimo za njega jeste klasični skok na glavu
- II) Kada su stopala u raskoraku, stopalo odrazne noge se nalazi iza. Često se za ovaj skok koristi naziv atletski skok.





9

TRI PLIVAČKE ZNAČKE



MORSKI KONJIĆ NEDI

- 💧 Podnosi prskanje u vodi, kapljice vode po tijelu
- 💧 Može da gleda pod vodom
- 💧 Skače na noge u dubinu do grudi
- 💧 Izvodi kompletan zaron
- 💧 Izvodi plutanje na vodi
- 💧 Radi vidljiv izdisaj pod vodom
- 💧 Kliže po površini vode 3 m





LETEĆA RIBICA DODI

- 💧 Skače na noge
- 💧 Kreće se s plutačom uz aktivan rad nogu prsno ili kraul 25 m
- 💧 Samostalno prepliva jednom tehnikom 10 m
- 💧 Izranjanje tonućeg predmeta čija dubina ne prelazi visinu ramena onoga koji roni
- 💧 Samostalno izlazi iz vode





DELFIN DENI

- 💧 Skače na glavu
- 💧 Prepliva jednom tehnikom 25 m
- 💧 Uradi okret pod vodom
- 💧 Roni 7 m u dužinu



10

VJERUJ U SEBE REDOVNO TRENIRAJ



I na kraju, naša najpoznatija RIBICA koja postavlja neke nove standarde na našim prostorima. Nama do sad nepoznate i mislili smo za nas nedokučive standarde. Bar smo tako mislili dok se nije ONA pojavila.

ONA dolazi iz Mostara, grada koji nema zatvoreni olimpijski bazen. Ovdje je možete vidjeti na dvije fotografije. Prva fotografija je nastala

2011. godine. ONA na njoj ima 5 godina i njen trener nagovara je da uđe u vodu. Priča kaže da su je roditelji poslali na bazen samo da nauči plivati prije nego li odu negdje na more. Ali ONA se zaljubila u plivanje. Billa je vrijedna, istrajna i uporna.

10 godina rada u vrlo skromnim uvjetima, bez prave podrške, nije bio razlog za NJU da odustane.

I to nas dovodi do druge fotografije. A ona je nastala na Olimpijskim igrama u Tokiju 2021. godine, sa onim istim trenerom sa prve slike. RIBICA koja je za 10 godina bavljenja plivanjem uspjela da postane jedna od najboljih mladih plivačica na svijetu. Da još jednom naglasimo, ONA dolazi iz Mostara, grada koji nema zatvoreni olimpijski bazen.

I zato, kada Vam god neko kaže da je nemoguće nešto da uradite, samo se sjetite NJE i vidjet ćete da to nije istina. Sve je moguće! Gdje postoji volja postoji i način.

LANA PUDAR je živi dokaz za to.





11



MALI VODENI BORCI SUPER RIBICE



Za sami kraj ove naše vodene avanture, želim da vas upoznam sa jednom po svemu jedinstvenom skupinom ribica. One se zovu, ribice MALI VODENI BORCI.



Ribice o kojim želim da vam nešto napišem su naravno čovječije ribice. Međutim, njihova hrabrost, snaga, zalaganje su vrline koje su nešto izraženije, nego kod ostalih vodozemaca.

Čitav svoj život, ribice MALI VODENI BORCI prevazilaze mnoge barijere, prepreke, poteškoće, što ih ojača toliko da, može se reći postaju SUPER RIBICE u vodi.

Često se može desiti da ih ne prepoznate na suhom. To je iz razloga, što se ribice po nazivom MALI VODENI BORCI, o kojima vam sada pišem, maskiraju, ali u vodi ne može im niko ništa.

Najpoznatija ribica, MALI VODENI BORAC, koja živi, ide u školu, druži se, pliva u našim bazenima zove se Ismail Zulfić... Možda ste i čuli za nju. Nalazi se na fotografiji pored.

Živi u Zenici i dolazi na Olimpijski bazen Otoka da pliva, druži se sa ostalim ribicama, drugarima, MALIM VODENIM BORCIMA.

Nećete vjerovati, ali SUPER RIBICA Ismail Zulfić je nekada imala strah od vode. Da, da... A sada, kada vidite plivanje ove ribice u vodi, ostanete zadivljeni. Nevjerovatna je!

Molim vas ako je vidite, kada budete u školi plivanja na Olimpijskom bazenu Otoka, jako je zagrlite i lijepo pozdravite. To će je ohrabriti da nastavi dalje i da bude još bolja.



Sada se vratite na početak naše vesele i zabavne priče o učenju plivanja, te kako sada, pa do kraja svog života, možete:

... uživati na moru, u rijekama, jezerima, roniti, igrati se loptom u vodi, raditi vježbe u vodi, učiti i druge tehnike plivanja, pokazivati vršnjacima igrice u vodi, hvatalice u vodi, ronjenje kroz noge... i još mnogo toga!

Želimo vam puno, najviše veselih i zabavnih, nezaboravnih trenutaka u vodi i plivanju.





12

LITERATURA

1. Counsilman, E.J. (1978). Nauka o plivanju. Beograd: Sportska knjiga.
2. Grahovac, g., Guzina, B. (2016). Plivanje tehnike – trening – strategije. Banja Luka: Univerzitet u Banjoj Luci Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
3. Kazazovic, B. (2008). Plivanje. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.
4. McKay, R., McKay, K. (2005). Learn to swim. New York: Dorling Kindersley Limited.
5. McLeod, I. (2010). Plivanje anatomija. Novi Sad: DATA STATUS Beograd.
6. Mirvić, E. (2015). Plivanje. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.
7. Pedroletti, M. (2007). Od šplouchani k plivani. Praha: Enditions Amphora.
8. Perić, D. (2005). Obuka plivanja dece. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
9. Popo, A., Đedović, D., Novaković, R. (2016). Mladi pobjednici, Mostar: Univerzitet „Džemal Bijedić“.
10. Resch, J, Kuntner, E. (1997) Jak se neutopit. Olomouc: Nakladatelstvi HANEX.Rodriguez
11. Adami, M. (2008). Fit im Wasser. Minhen: Dorling Kindersley Verlag GmbH.

- 
12. Vranešić – Hadžimehmedović. D. (2013). Nivoi promijena držanja tijela i bazično motoričkih sposobnosti pod uticajem specifičnog programa vježbanja u vodi kod osoba sa posebnim potrebama. Sarajevo: Doktorsta disertacija, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.
 13. Vranešić – Hadžimehmedović., Kazazović, E. (2018). Priručnik za budućeg plivača sa plivačkom značkom i knjižicom. Sarajevo: Ministarstvo za obrazovanje nauku i mlade Kantona Sarajevo.