E-BOOK

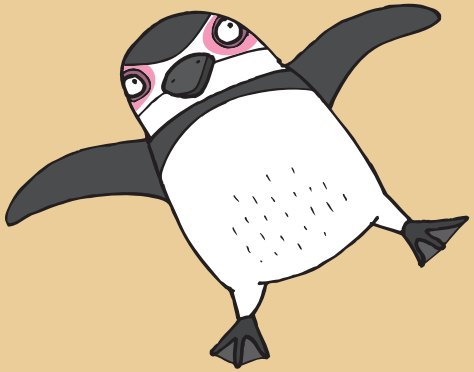
DIM SWIM

se učí plavat

pointa

Držíte v ruce e-knihu plaveckých pohádek s metodikou.

Jejím účelem je pomocí pohádkových příběhů přiblížit dětem plavání a podpořit je v jejich vlastní plavecké cestě. Pro rodiče je v přiložené metodice uveden návod i s obrázky, jak ve výuce plavání postupovat.



Hlavní hrdinou je jihoafrický tučňák brýlatý Dim Swim a jeho kamarádi. E-kniha obsahuje úvodní představení tučňáka a šest vybraných příběhů s metodikou. Je předzvěstí knihy obsahující kompletní dovednosti, které by člověk měl na cestě k samostatnému plavání ovládnout.

Obsah

TUČNÁK S RŮŽOVÝMI BRÝLEMI 4

ELVIS A JEHO ÚČES 10

METODIKA: VODA V OBLIČEJI 17

RUČKOVÁNÍ S KRABEM CARDIM 19

METODIKA: RUČKOVÁNÍ 25

ESPÁDNÍ JÍZDA 27

METODIKA: JÍZDA NA ŽÍŽALE 33

SPLAŠENÁ HVĚZDICE 35

METODIKA: VZNÁŠENÍ 41

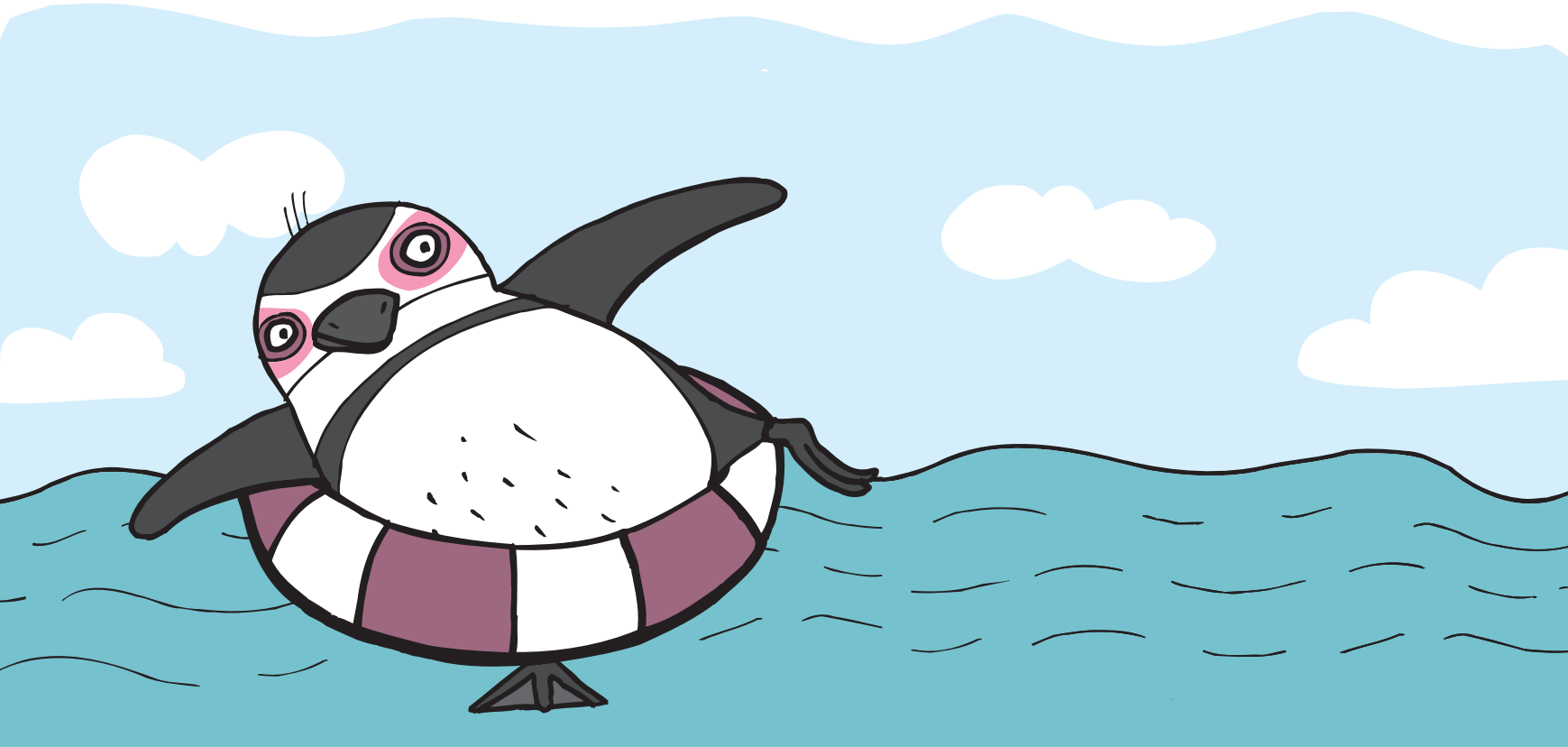
TORPÉDO 43

METODIKA: KRAULOVÉ NOHY 47

ŠIPKA NEBO ŠPIČKA? 49

METODIKA: ŠIPKA 56

Tučňák s růžovými brýlemi



5 TUČŇÁK S RŮŽOVÝMI BRÝLEMI

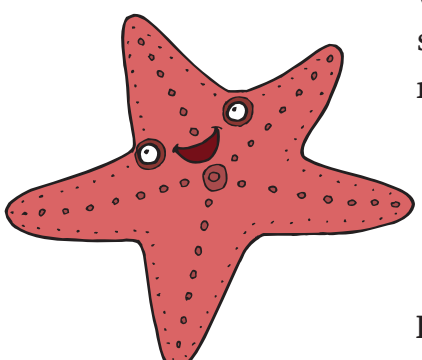
Na jedné skalnaté pláži v dolním cípu Afriky se narodilo malinké tučňátko. Jeho maminka a tatínek Swimovi byli součástí tamní kolonie tučňáků brýlových (latinsky zvaných Spheniscus Demersus). Kolonie jsou skupiny tučňáků, které žijí pohromadě na jednom místě jako velká rodina.

Swimovi maličkého tučňáka pojmenovali Demersus, ale protože to bylo jméno celkem složité, říkali mu zkráceně Dim.

Malý Dim měl jako všichni ostatní tučňáci brýloví kolem očí růžovou kůži, která vypadala trochu jako brýle. Ač se na první pohled mohou zdát všichni tučňáci stejní, tvar těchto brýlí je naprosto jedinečný. To znamená, že každý tučňák je má trochu jiné, podobně jako mají lidé jedinečné otisky prstů. Dimovy brýle však byly výraznější než brýle kohokoliv jiného v celé velké kolonii. Dim si občas přál, aby ty jeho brýle nebyly tak sytě růžové. Jenže

dokud byl jen maličké tučňátko, občas, když se v davu ostatních mládežníků odkolébal příliš daleko od rodičovského hnízda, propadl panice a chtěl být co nejdříve zpátky u maminky. V tu chvíli se mu moc hodilo, že ho každý rychle poznal a nasměroval zpět. Trochu později zase ocenil, že si ho ostatní snadno zapamatovali, když se seznámil s někým novým. A tak nakonec začal být za ty své výrazné brýle rád.

Tučňáci jsou roztomilí ptáci, kteří časem zapomněli létat. Proto se trošku směšně kolébají po zemi, kde si staví svá hnízda. O mnoho víc se jim však daří ve vodě. Vedle samotného plavání a potápění musí tučňák ve vodě zvládnout spoustu dalších cviků. Ani malí tučňáci neumí plavat jako mistři hned po narození a musejí se všem plaveckým dovednostem postupně naučit.



Dimovi šly některé kousky rychle, jiné zpočátku ztuha. Měl to o to těžší, že jeho rodiče patřili k těm nejlepším plavcům v celé kolonii. Až propadal panice, že snad ani není pořádný tučňák. Na chvíli dokonce uvěřil sousedovic Bradovi Ptalovi, který mu napovídal, že je Dim namísto tučňáka určitě potomkem dávno vyhynulého nelétavého ptáka dodo zvaného také blboun nejapný.

Jednoho dne se ovšem nad kolonií přehnalo hejno racků a Dim se nestačil divit, když Brad začal ustrašeně hýkat a snažil se zahrabat do hromady větviček. Tučňáci brýloví běžně vydávají hýkavé zvuky, které trochu připomínají osla. Brad se ale zdál vyděšený a jeho hýkání bylo mnohem silnější než obvykle. Volal přitom, že přilétají obrovské příšery. Ukázalo se, že se od dětství děsí právě racků a namísto, aby se s tím svým děsem popral, zvedá si sebevědomí vysmíváním se menším tučňákům. Od té doby stačilo, aby mu Dim řekl, že pták dodo byl vlastně jen takový větší a děsivější racek a že by tedy bylo lepší, aby si s ním Brad raději moc nezahrával. To zabralo a Brad se s tichým hýkáním odkolébal dál a nechal Dima na pokoji.

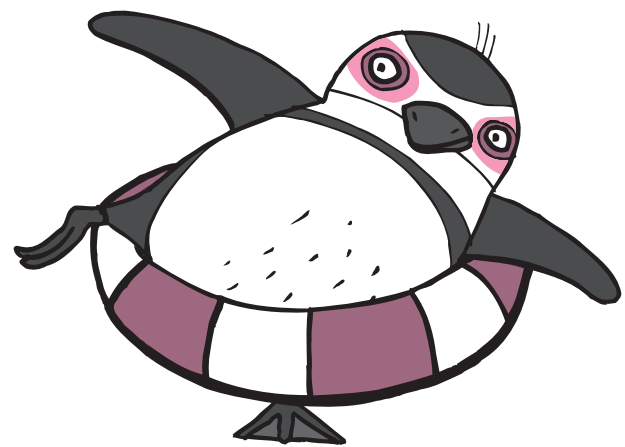
Večer, když Dim ležel v bezpečí rodného hnízda, přemýšlel nad tím, kdo se čeho bojí. Brad se k zbláznění bojí racků. Dim by sice neřekl, že se vyloženě bojí vody, ale ne vždy se do ní těší. Už věděl, že cákat se ve vodě může být veliká legrace, i jak krásně dokáže teplá voda v zimě zahřát či naopak

chladná v horku osvěžit. Bál se ale, že nikdy nebude dost dobrý plavec, aby se mohl účastnit vodních radovánek s kamarády a lovení obživy. „Mami?“ zeptal se Dim maminky. „Máte ty a táta taky z něčeho strach?“ Maminka mu vysvětlila, že samozřejmě i oni se některých věcí bojí. Třeba žraloků, kosatek a silných proudů v moři. Nebo levharta, který by je mohl napadnout na souši. Vysvětlila mu, že nebát se těchto věcí by bylo bláhové a nebezpečné. Když se jeden bojí nebezpečných věcí, tak zkrátka ví, že si na ně musí dát pozor. Není proto dobré nebát se vůbec. Pak si s Dimem dlouze povídali o tom, co koho děsí a o různých druzích strachu.

„Důležité je nenechat se strachem ochromit. Někdy jde o výstrahu před nebezpečím, jindy o výzvu, která má být překonána,“ řekla mu maminka. „Bát se kosatky, která tě chce sníst, je správné. Když ji v moři uvidím, je lepší vylézt z vody. Ale byla by škoda kvůli ní do vody vůbec nikdy nevlézt. Proto mít strach z vody je dobré překonat a nahradit respektem k tomu, že voda může být i nebezpečná.“

„A nemysli si, že se plavat nenaučíš," uklidňovala maminka Dima dál. „Každý, kdo opravdu chce, se to nakonec naučí. Jen někomu to třeba může trvat déle. Jak říkával tvůj pradědeček: Když se tučňák naučí kolébat na suchu, časem zvolá i ve vlnách ejchuchu. Dokonce jsme si to i zpívali:

Tučňák je pták, co nelétá,
do vody neleze jen za léta.
Nejde o to ničeho nebát se,
hlavní totiž je nedat se.
Ať jsi ve vodě či na suchu,
na kuráž zakřič si ejchuchu!
Do vody vlez si či rovnou skoč,
máš-li strach, musíš zjistit proč.
Promysli, na co pozor dát,
uvidíš, začneš mít vodu rád.
Když umíš chodit na suchu,
plavat se naučíš ejchuchu!



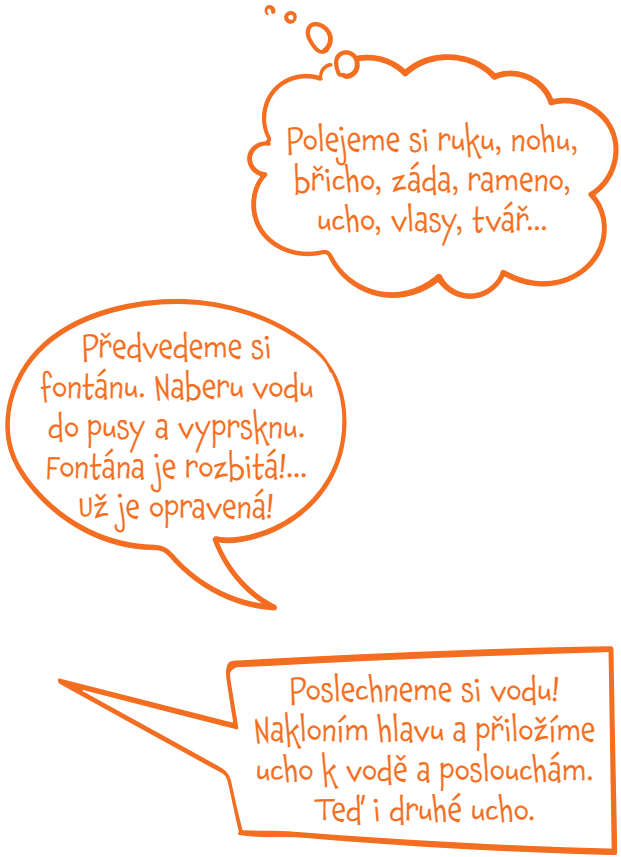
Tak pro dnešek už pošli strachy k vodě," pošeptala Dimovi maminka. „Dobrou noc, ať tě vlny houpou moc!"

Elvis a jeho úče

Dim měl vodu odmalička moc rád, bavilo ho hrát si s ní a dělat v ní různé tučňákoviny. Jedna věc mu ovšem pořád vadila. Voda v obličeji. Občas, když třeba skočil do vody a rodiče ho hned vylovili, si v té rychlosti ani neuvědomil, že vlastně vodu na obličeji má. Nedá se ale říct, že by si to užíval. Když se ho ale rodiče ve vodě snažili polít nebo pocákat vodou, většinou to končilo křikem.

Jednoho dne byl Dim ve vodě s dědečkem. „Teď skamarádíme vodu a obličej," navrhl dědeček. Dim ale trval na tom, že si hlavu rozhodně nenamočí ani nenechá polít. „Dobrá," řekl mu dědeček, „když nechceš, tak nemusíš. Pojďme si tedy hrát." A zafoukal do hladiny, která ten den byla klidná jako zrcadlo, takže se po ní od toho jeho foukání rozběhly malé vlnky.

Dim to po něm vesele zopakoval. „Děláme větší a větší vlny," vykřikl. Pak dědeček nabral vodu do zobáku a vystřikoval ji zpět do moře jako vodotrysk. Chvíli to byl krásný silný proud a chvíli zas prskal jako fontána, které dochází voda. „Fontána je rozbitá!" To Dima opravdu bavilo.



Nakonec Dim sám vymyslel další zábavu, když si zobákem nabral vodu a bimbal hlavou ze strany na stranu jako kyvadlové hodiny nebo zvon. Z otevřeného zobáku mu při tom bimbání voda utíkala ven. „Dělám vodní kyvadlo!“

Legrácky s vodou v zobáku Dimovi šly. Taky hráli „na polévanou“, kdy si navzájem polévali různé části těla. Ale nechat si polít hlavu nebo ji snad celou ponořit pod hladinu, to mu bylo pořád proti mysli.

Pak se ale stalo něco, co odvedlo Dimovy myšlenky od polévání hlavy. Na pláži se objevil nový mladý tučňák! Ale ne jen tak další tučňák brýlový, tohle byl tučňák skalní neboli Eudypthes chrysocome. Ti jsou v dospělosti o trochu menší, nemají žádné brýle, ale zase mají po stranách čela zlatou chocholku z dlouhých pírek, které jim po stranách spadají až za oči. A uprostřed čela mají chocholku z kratších černých vztyčených pírek.

V kolonii z toho bylo velké pozdvižení, ačkoliv se tento tučňák s ostatními tučňáky brýlovými téměř nebavil. Zatímco tučňáci brýloví komunikují hýkavým hlasem, tučňáci skalní mají mnohem širší hlasový rejstřík, kterým dokáží vyjádřit svou aktuální náladu. Tenhle tučňák se ale většinu dní jen tak kolébal pobřežím, pobrukoval si a jen sem tam k nějakému tučňákovi utrousil, že se jmenuje Eudyptes a že se na tomhle místě ocitl jen velkým omylem. Pohazoval při tom svou obzvlášť výraznou chocholkou, kterou si stále uhlazoval křídly. Místní tučňáci si brzy začali šuškat, že je to trapný náfuka a přezdívali mu Elvis.

Jednou, když si Dim jen tak sám hopsal po kamenech na pobřeží, narazil na Elvise. Seděl na velkém kameni a jeho zpěv ten den zněl dost smutně. „Ahoj Elvisi," vyhrkl ze sebe, „já jsem Dim." Když na něj tučňák nešťastně pohlédl, uvědomil si, že to není jeho pravé jméno. „Promiň, vím, že se tak nejmenuješ." „To nevadí", opáčil mu Elvis, „vlastně se mi jméno Elvis docela líbí. Dík moc, že jsi mi ho vymyslel," řekl Dimovi vděčně. „Ale proč jsi tak smutný?" zajímal se Dim. „Jsem z Ostrovů prince Edwarda. To jsou takové malé ostrovy na jihovýchod odsud. Náhodou mne mořský proud zanesl až

sem, jenže je to pěkně daleko a cesta sem mne tak vyčerpala, že se bojím, že netrefím zpátky," vysvětlil Elvis nešťastně. Pak si s Dimem dlouho povídal o jeho cestě i Dimových starostech s plaváním.

Dim s překvapením zjistil, že i Elvis měl jako malý tučňák velký problém s polévání hlavy. „Jenže víš co," řekl mu Elvis, „ta moje chocholka vypadala neumytá naprosto hrozně. Pírka byla mastná až hanba. Jako by mě někdo polil olejem. A tak mi nezbylo nic jiného, než si nechat hlavu od maminky polít vodou, pořádně vydrbat a pak pěkně učesat. Časem jsem si na mytí úplně zvykl a teď už si mokrou chocholku snadno natvaruji sám. Pojď se mnou, mám báječný nápad," vyhrkl a kolébal se po pobřeží k místu, kde z vysokého kamene padala voda dolů jako malý vodopád. Prozradil Dimovi, že na polévání měli s maminkou vymyšlené speciální heslo. „Jaké heslo?" divil se Dim. Na to Elvis vykřikl „hlavo plná oleje – voda tě teď poleje" a se smíchem strčil hlavu pod proud vody. Pak ji zase vyndal, otřepal a začal si načesávat chocholku. Dimovi se to moc líbilo. Hopsal okolo a vykřikoval „hlavo plná oleje," Elvis na to vždy odpověděl „voda tě teď poleje" a pomocí křídel si na hlavu namířil proud vody, která mu stékala po hlavě až na bříško.

Poléváním hlavy to ovšem neskončilo. Elvis Dimovi také vysvětlil, že trénuje otevírání očí pod vodou, aby se mohl při své plavbě domů lépe orientovat a dobře trefil. Když ho poslouchal, rozhodl se Dim, že to také zkusí. A povedlo se! Dim zjistil, jak zábavné koukání pod vodou může být.

Když se zrovna nepolévali vodou nebo nenacvičovali koukání, učil Elvis Dima své písničky:

Elvis mokrou ofinu má,
důlek v hladině vyfouká.
Elvis mokrou ofinu má,
fontánu z pusy udělá.
Elvis mokrou ofinu má,
do pusy si vodu dá.
Elvis mokrou ofinu má,
hlavou sem tam zakývá.

Elvis mokrou ofinu má,
uchem hladinu poslouchá.
Elvis mokrou ofinu má,
pod vodu se podívá.
I já mokrou ofinu mám,
jak Elvis vlasy si polévám!

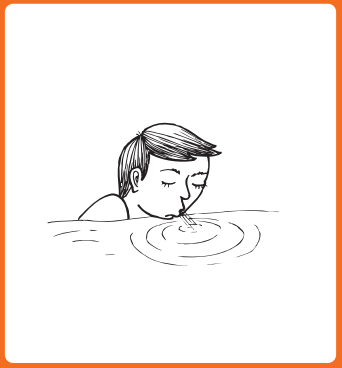
Přišel den, kdy se Elvis odhodlal vydat zpět na cestu domů. Dim ho vyprovodil k vodě, popřál mu šťastnou cestu a mával, dokud Elvis nezmizel za obzorem. Často si na něj později vzpomněl, nejvíc samozřejmě při polévání hlavy. Ještě dávno po tom, co Elvisovo heslo přestal říkat nahlas, mu vzpomínka vždy vykouzlila úsměv na tváři. A když večer usínal v hnízdě s rodiči, doufal, že je Elvis zase zpátky doma na svém ostrově. „Dobrou noc, ať tě, Elvisi, vlny houpou moc!“ šeptal.

Voda v obličeji

SUCHÁ PŘÍPRAVA

Nácvik dovedností na souši (ve sprše, ve vaně, nad umyvadlem). Podíváme se na svět na suchu skrze brýle a vyjmenujeme si pár věcí, které vidíme kolem sebe.

S DOPOMOCÍ S POMŮCKOU SAMOSTATNĚ



FOUKÁNÍ DO HLADINY

1. Teď skamarádíme vodu a obličej.
2. Fouknu do vody, podívej, jak vytvořím důlek v hladině.
3. Děláme větší a větší vlny!

Další tipy na uvolnění těla a dechu u hladiny: Foukání balonku po hladině, foukání brčkem pod hladinu.

POLÉVÁNÍ RŮZNÝCH ČÁSTÍ TĚLA (KELÍMKEM, KONVIČKOU, VYMAČKÁNÍM HOUBIČKY…)

1. Poleju si ruku, nohu, břicho, záda, rameno, ucho, vlasy, tvář… Hlava až nakonec (většinou).
2. Poleješ mi ruku (a další části těla)?
3. Poleješ si ruku (a další části těla) sám nebo ji mám polít já?

FONTÁNA – ROZBITÁ A OPRAVENÁ

1 Předvedeme si fontánu. Naberu vodu do pusy a vyprsknu. Fontána je rozbitá!

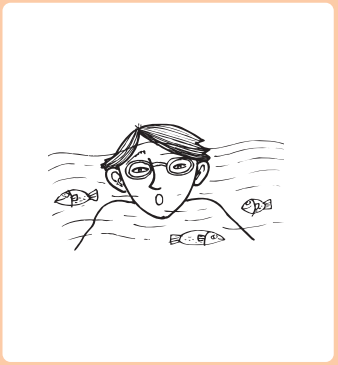
Bláznivými zvuky a gesty u hlavy opravujeme fontánu. Znovu nabereme vodu do pusy a vypustíme z ní rovnoměrný proud vody:

2 Už je opravená!

KYVADLO – VODA V PUSE A V UŠÍCH

1 Poslechneme si vodu! Nakloním hlavu a přiložíme ucho k vodě a poslouchám. Teď i druhé ucho.

2 Uděláme vodní kyvadlo! Naberu si vodu do pusy a kývu hlavou s vodou v puse – vodu necháme volně vytékat. Můžeme při tom i mluvit či zpívat.

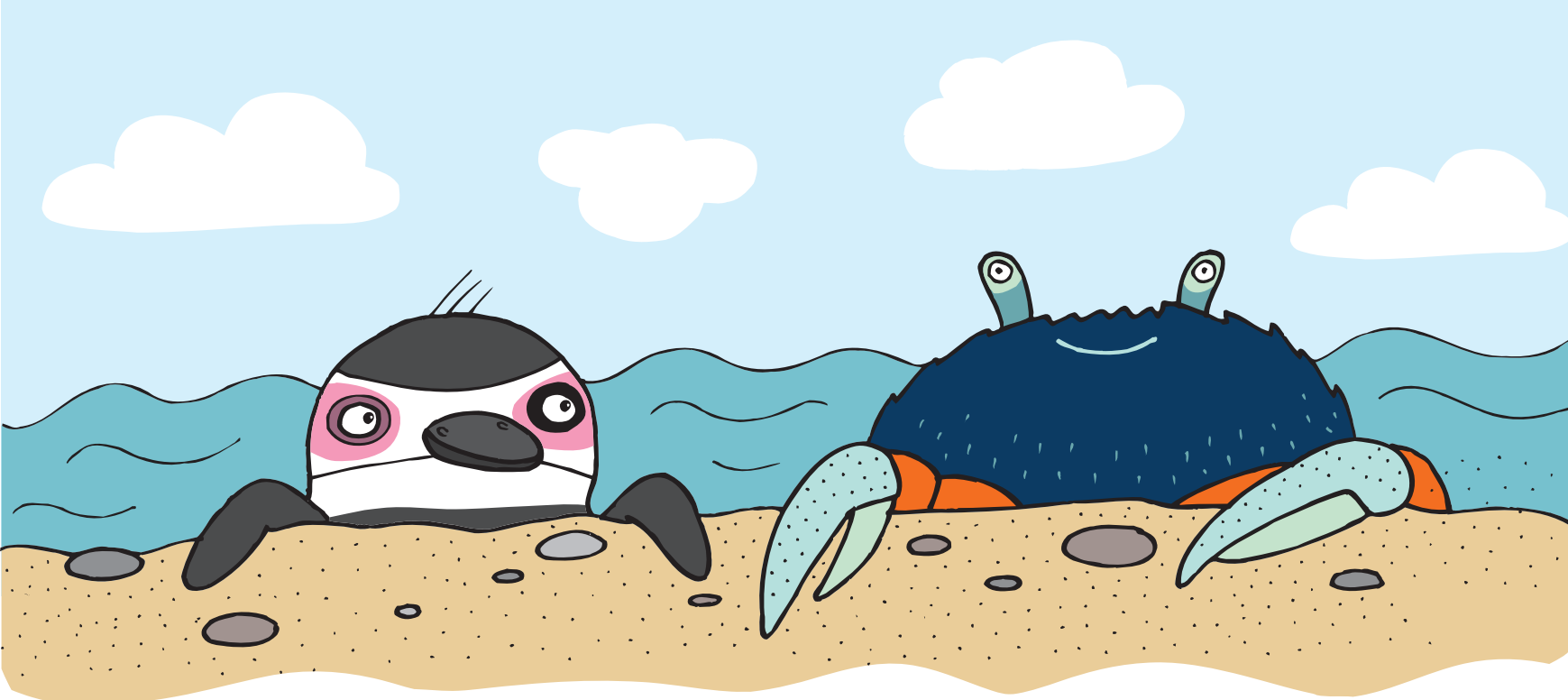


BRÝLE – DÍVÁNÍ SE POD HLADINU

1 Pod vodou s nimi můžeme vidět spoustu věcí. Co třeba tam můžeme vidět?

2 Někdo se rád potápí i s jiným typem pomůcek: potápěčská maska (brýle se zakrytým nosem), šnorchl či celoobličejová maska. Chceš něco z toho také zkusit?

www.dimswim.cz



Ručkování s krabem Cardim

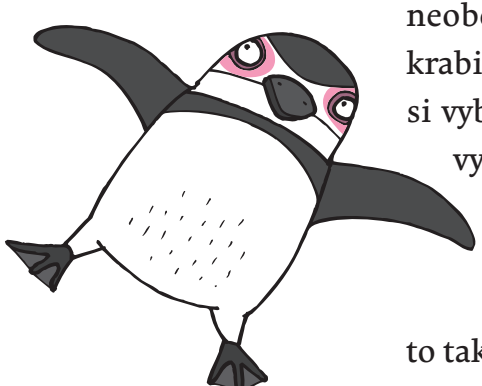
Jednou se Dim procházel sám na útesu nad mořem. Najednou uviděl, jak se dole ve vodě cosi hýbe. Když voda stekla ze skály, viděl, jak po ní malí tvorečci rychle utíkají výš, aby je nedostihla další vlna. Chvíli ten tanec pozoroval, jenže jak se tak nakláněl nad útes, aby lépe viděl, najednou z něj spadl dolů do vody.

Celý vyděšený chňapal křidélky po břehu ve snaze zachytit se. Moc se mu to ale nedařilo a proud ho odnášel pořád dál a dál.

Nakonec přistál u vysoké stěny. O pár vyčnívajících kamenů se mu povedlo zachytit, ale břeh byl příliš vysoký, než aby na něj Dim vylezl. Navíc cítil, že narazil ještě do něčeho jiného než jen do kamenného břehu. Podíval se vedle sebe a spatřil malého kraba, jak se prvním ze svých párů nohou křečovitě drží břehu stejně jako on. Krabi mají nohou dokonce pět párů. První z nich je zakončen klepety. Ta jsou sice výborná třeba na podávání potravy do úst nebo obranu, ale držet se jimi břehu z rozbouřené vody je náročné.

„Já jsem Cardi," vydechl krab. „ Celým jménem tedy Cardisoma armatum neboli suchozemský krab," dodal. „Když jsi suchozemský krab, tak co to tu

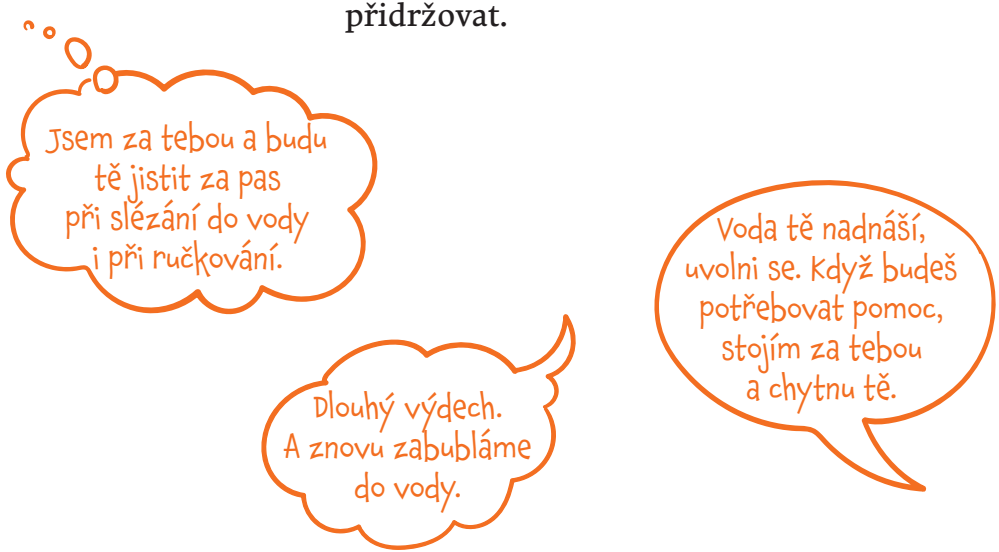
ve vodě provádíš?“ divil se Dim. „typické,“ durdil se Cardi, „každého mate ten náš název a má potom pocit, že nemáme ve vodě co dělat.“ „Promiň,“ omluvil se krabovi Dim, „nechtěl jsem se tě dotknout.“



„Já tady totiž trénuji na karneval,“ odvětil Cardi Dimovi nakonec. „Na karneval?“ nechápal Dim. Cardi mu vysvětlil, že žádný suchozemský krab se neobejde úplně bez vody. A taky že se jim podle pestrého zbarvení přezdívá krabi harlekýni. Při přílivu pořádají s ostatními kraby karneval, při kterém si vybírají nevěsty. Pokud je přitom moře zanese někam, kde není snadné vylézt z vody, musejí umět dobře ručkovat, aby se bezpečně dostali až k lepšímu výlezu.

„To vůbec není od věci ani pro tučňáky,“ zvolal Dim. „Nemohl bys mě to také naučit?“ Jenže Cardi byl zprvu odtažitý. „Ručkování tučňáka a kraba je úplně jiné. Vždyť máš málo končetin! A jak říkával můj starý pradědeček poustevník: kraba můžeš přivést k vodě, ale ručkovat musí sám,“ brblal Cardi. Jenže Dim trval na tom, že umět ručkovat může být přece užitečné pro jakékoliv zvíře, co musí z vody časem ven, ať je to krab anebo tučňák.

A tak nakonec Cardi svolil, že když Dim příště dorazí s dospěláckým dozorem, začne s ním ručkování nacvičovat. „Tak podívej“, řekl mu Cardi, „posunu jednu klepeto, přisunu druhé!“. Držet se břehu tučňáčími křidélky nebylo vůbec jednoduché, takže maminka musela Dima, který byl zpočátku napětím celý ztuhlý, trošku přidržovat.



Ručkujeme jednou rukou, druhou se opíráme o vodu a máváme s ní jako s ploutví.

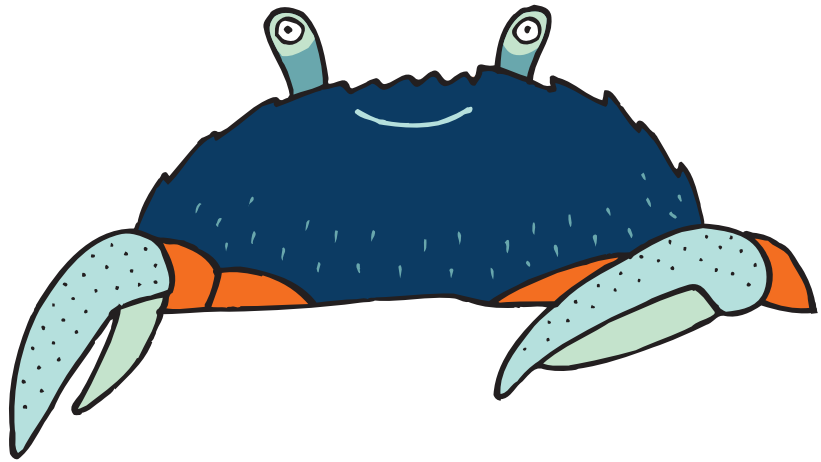
Později to ale Dim zvládl sám a dokonce se přitom dokázal uvolnit a spustit více do vody, takže ručkování nebylo tak náročné a mohl při tom v klidu oddechovat do vody.

Výdechy byly nejdříve krátké a postupně delší a delší.

Nakonec Dim s přehledem ručkoval jen jedním křídlem, zvolna při tom vydechoval do vody a ještě dokázal zakopat nohama.

To udělalo na Cardiho opravdový dojem, protože to krabi při nejlepší vůli nedokáží. „Teď jsi skutečný ručkovací mistr," vydechl Cardi obdivně a pozval Dima, aby se přišel podívat na karneval.

Karne-karne-karneval,
co mě na něj Cardi zval.
Nejdřív za zády pomoc mám,
časem to už zvládnu sám.
Klepeto sem a klepeto tam,
Jak se krásně posouvám!
Vlevo, vpravo, vpřed i vzad,
Cardi je můj kamarád.
Vlevo, vpravo, vpřed i vzad,
soumrak na pobřeží pad'.
Klepeto sem a klepeto tam,
Jak se krásně posouvám!
Krabi, tanec, barev moc,
pomalu se snáší noc.
Přišel čas dát krabům vale,
tak zas někdy na karnevale…



To byl ale zážitek! Když Dim večer v hnízdě zavřel oči, zase viděl pod víčky rej barevných ručkujících krabů. „Dobrou noc, těch krabích nohou je ale moc," mumlal pak k maminčině údivu ze spaní.

Ručkování

SUCHÁ PŘÍPRAVA

Ručkujeme jako krab podél lavičky (stolu, gauče, parapetu…).

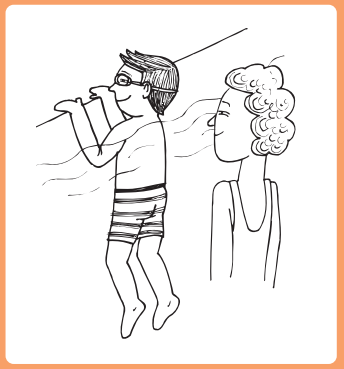
S DOPOMOCÍ S POMŮCKOU SAMOSTATNĚ

UČÍM SE RUČKOVAT

1. Jdu první do vody. Zahrajeme si na kraba. Takto ručkuji podél kraje bazénu.
2. Posunu jednu ruku, přisunu druhou.
3. Jsem za tebou a budu tě jistit za pas při slézání do vody i při ručkování.
4. Vidím, že už ti to jde velice dobře. Budu tě přidržovat jen lehounce.

Někdo se drží křečovitě:

5. Voda tě nadnáší, uvolni se.



UŽ RUČKUJU!

1. Už zvládneš ručkovat samostatně?
2. Posunu jednu ruku, přisunu druhou.
3. Když budeš potřebovat pomoc, stojím za tebou a chytnu tě.

Pozor na ztuhlé tělo:

4. Voda tě nadnáší, uvolni se.

KRÁTKÉ VÝDECHY

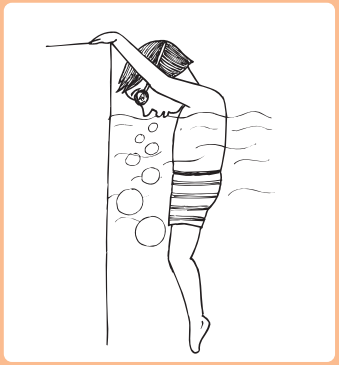
1. Budeme ručkovat a u toho foukat do vody, podívej.

Připomínáme výdechy a motivujeme k delším:

2. A výdech/ zabubláme... a delší výdech...

Připomínáme uvolnění těla:

3. Voda tě nadnáší, uvolni se.

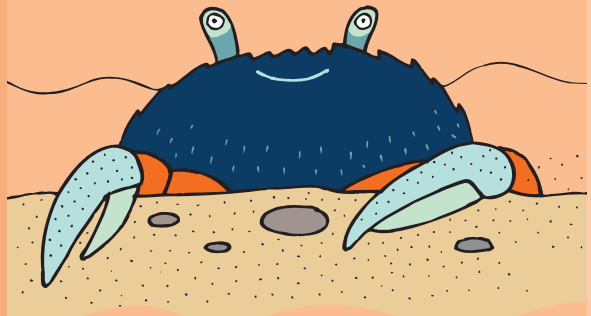


PLYNULÉ DLOUHÉ VÝDECHY

1. Vydechuji a při tom ručkuji.

Připomínáme dlouhé výdechy:

2. Dlouhý výdech/ zabubláme...



1 RUKOU + PLYNULÉ DÝCHÁNÍ A KOPÁNÍ

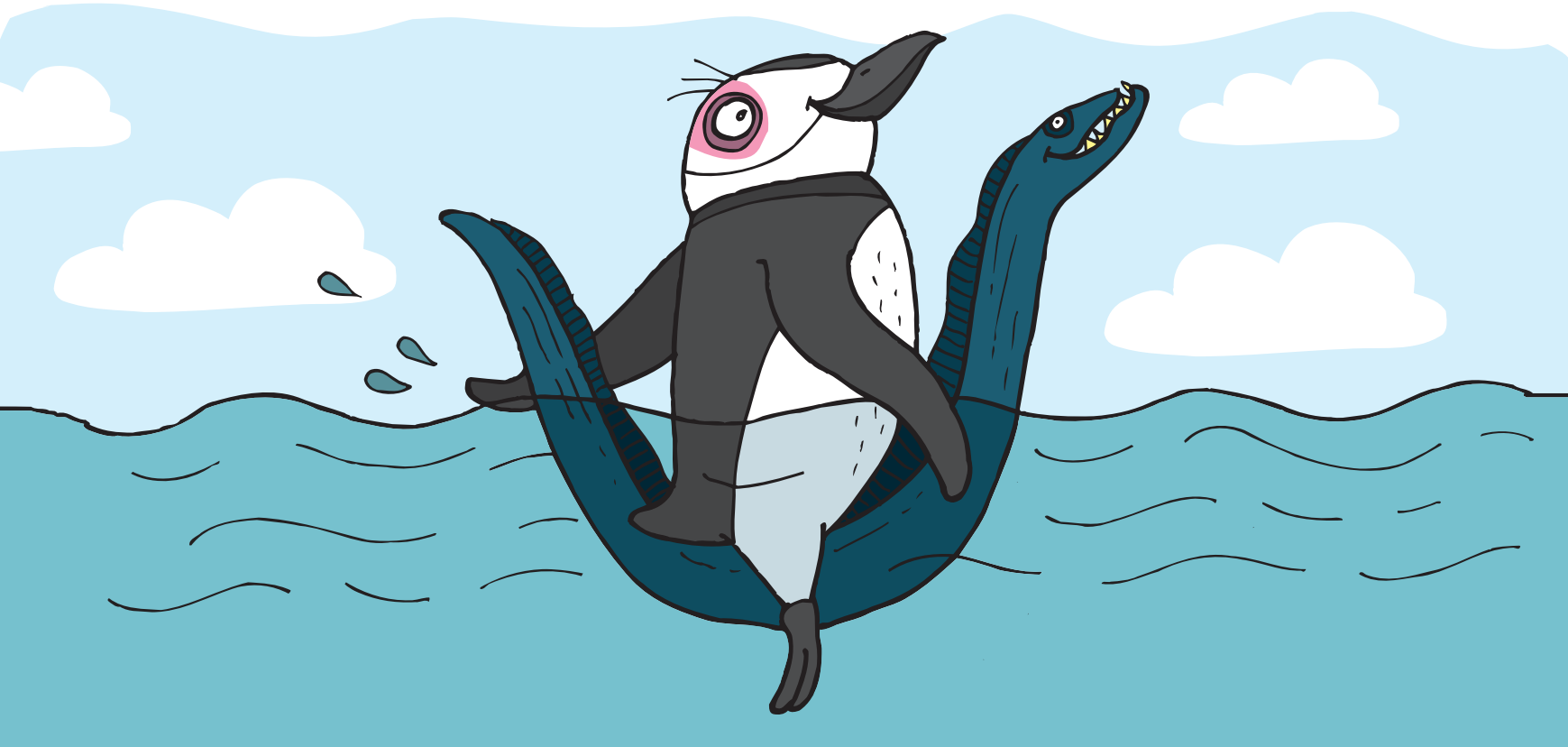
1. Ručkuji jednou rukou, druhou se opírám o vodu a mávám s ní jako s ploutví.

Připomínáme dlouhé výdechy:

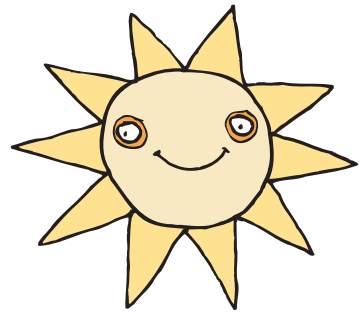
2. Dlouhý výdech/ zabubláme...
3. Natahujeme nohy při kopání.

www.dimswim.cz

Espádní jízda

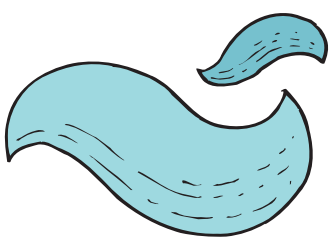


Toho dne se Dimovi vůbec nechtělo z pelíšku. Tatínek mu večer předtím slíbil, že ho vezme plavat do hluboké vody. Zatímco večer byl Dim plný elánu a odhodlání a těšil se, jakmile mělo ráno dojít na věc, už si nebyl tak jistý. A do toho ještě pršelo a nepříjemně foukalo, že by tučňáka z nory nevyhnal. A tak se Dim kolébal k vodě dost neochotně. Věděl ale, že nemůže couvnout. S tatínkem se na plavání jasně domluvili a také chápal, že nemůže celý život zůstat na mělčině s tučňáčím dorostem. Přišel čas posunout se dál.



Než tatínek s Dimem dorazili k vodě, zpoza mraku vykouklo sluníčko, jako by snad chtělo Dima v jeho snažení podpořit. I vlny na oceánu se zklidnily a nakonec se z deště vyklubalo celkem půvabné ráno. Vlezli do vody a Dim se tatínka zpočátku křečovitě držel. Najednou si všiml, že se okolo nich ve vodě cosi míhá. Vyděšeně se k tatínkovi přitiskl a koukal na ta podivná stvoření. Vypadala spíš jako hadi než jako ryby, měla podivně vypoulené oči a pusy plné strašidelných zubů. „Tatí, co to je?“ vyhrkl poplašeně. „To jsou jen tkaničnice atlantské. Ryby, které většinou žijí ve velké hloubce. Na severu jim také říkají espáda,“ uklidnil Dima tatínek. „Vůči tučňákům jsou mírumilovné.“ Dim ale přesto pozoroval to hemžení ryb s trochou nedůvěry.

Náhle se jedna z menších ryb přiblížila a zvědavě na tučňáky pohlédla těma podivnýma očima. Koukali si s Dimem chvíli do očí, a když pak otevřela pusu plnou očividně ostrých zoubků, byl z toho Dim už úplně nervózní. „Olá“, vyhrkla ze sebe ale espáda celkem sympaticky. „Ahoj,“ broukl Dim opatrně. „Jmenuji se Dim a jsem tučňák brýlový.“ „Já jsem Áťa Tkanička, ale maminka mi občas říká i žížalo,“ odpověděla s roztomilým cizím přízvukem ryba. A hned začala Dimovi vyprávět, že se s ostatními rybami vracejí z nočního lovu na hladině a zdržely se kvůli té ranní bouřce. Potom mu ukazovala ostatní espády v tom velkém hejnu. Dim z toho byl celý popletený a kromě Áťi Tkaničky si nezapamatoval žádné jméno. A i kdyby, stejně mu všechny espády připadaly stejné.

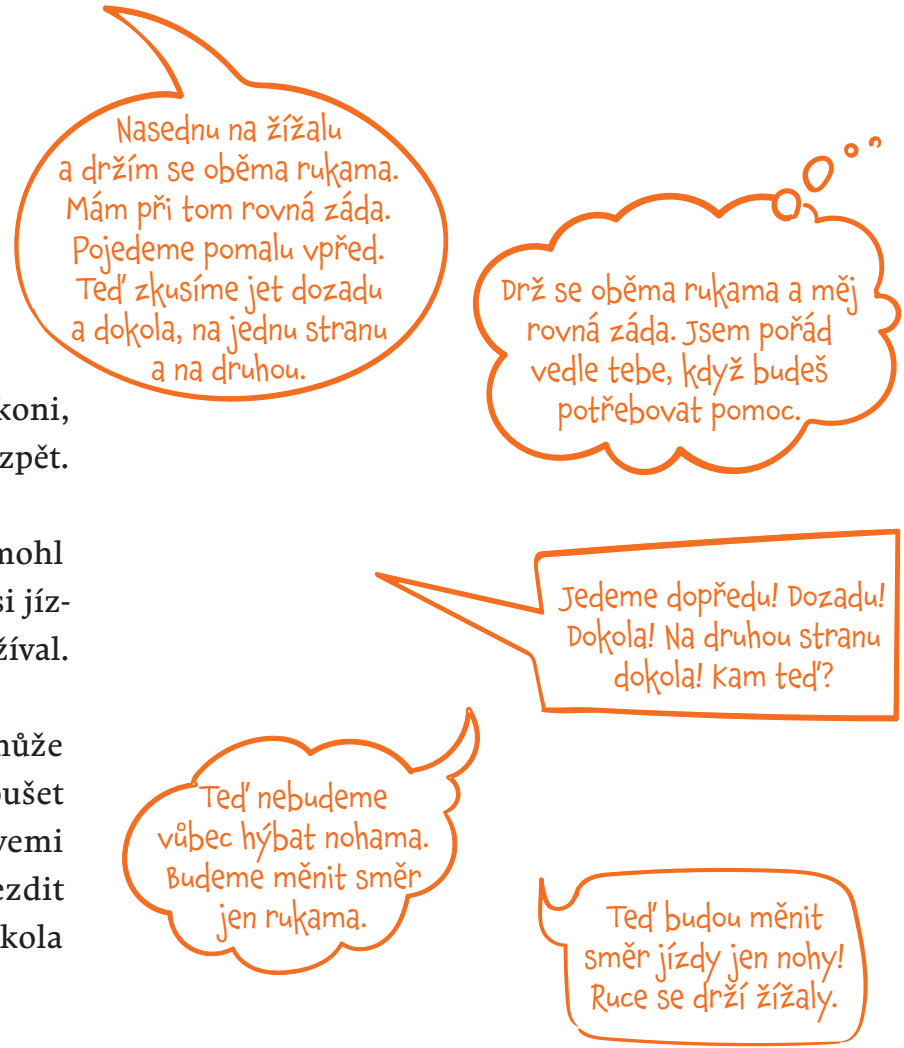


„Co tu děláte?“ zajímala se Tkanička zvědavě. Vysvětlili jí, že se Dim učí plavat a zrovna probírají pohyb ve větší hloubce. „A nechceš svézt?“ nabídla Dimovi. „Jak svézt?“ nechápal zprvu. „No kdybys na mě z boku nasedl, můžu tě povozit na hladině,“ vysvětlila mu. „A někdo z hejna může třeba povozit i tvého tatínka.“ Dim byl zprvu trochu ostýchavý a trval na tom, aby ho tatínek při jízdě přidržoval. Posadil se na espádu s rovnými zády a snažil se udržet

balanc. Seděl na ní usazený jako na koni, držel se jí a Tkanička ho vozila tam a zpět.

Když se mu dařilo mít rovná záda, mohl lépe držet rovnováhu, a díky tomu si jízdu v hluboké vodě čím dál tím více užíval.

Brzy zjistil, jaká je to zábava a že může Tkaničce důvěřovat. Začal tedy zkoušet různé triky, přestal se držet ploutvemi a začal s nimi pádlovat, zkoušel jezdit všemi směry – dopředu, dozadu, dokola na jednu i na druhou stranu.



Dokonce se mu podařilo měnit směr jízdy i bez hýbání nohou.

A naopak se dokázal pohybovat i jen za pomoci nohou.

Nakonec dokonce uspořádali závody s tatínkem, který se svezl na jedné z větších espád. Přitom si všichni zpívali:

Ne strašlivá, ale milá,
z hlubiny se vynořila.
Áťa malá žížala,
hned je lepší nálada.
Veselá je Tkanička,
jako tahle písnička.
Vlevo, vpravo, vpřed i vzad,
na hladině si můžeš hrát.
Naše jízda espádní,
ta je zkrátka parádní.

Na žížalu nasedni,
jezdi jako na koni.
Nejprve se pevně chyť,
záda rovná musíš mít!
Když je pěkně napřímíš,
nad vodou se udržíš.
Vlevo, vpravo, vpřed i vzad,
na hladině si můžeš hrát.
Naše jízda espádní,
ta je zkrátka parádní!

„Teď už se ale musíme opravdu vrátit zpátky do hlubiny," řekla Tkanička a vesele odplavala. Dim s tatínkem se vydali zpět k domovu. Před spaním Dim mamince líčil, co se jim přihodilo. Přiznal, že se Tkaničky zpočátku bál. „Tak to vidíš, Dime," řekla mu maminka, „zjistil jsi, že ne vždycky musí strašidelný zjev znamenat i strašidelnou povahu." „Máš pravdu, mami," odpověděl Dim, „je přitom moc milá. Tak dobrou noc, Tkanička mě dnes houpala moc!"

Jízda na žížale

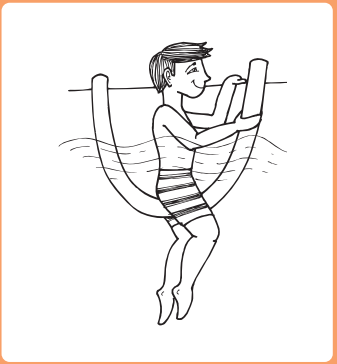
SUCHÁ PŘÍPRAVA

Nácvik rovných zad, sedu na žížale obkročmo, oddělené hýbání jen rukama/jen nohama a změny směrů (při chůzi).

S DOPOMOCÍ S POMŮCKOU SAMOSTATNĚ

JAKO NA KONI

1. Nasednu na žížalu a držím se oběma rukama. Mám při tom rovná záda.
2. Podržím ti žížalu, ať můžeš nasednout.
3. Drž se oběma rukama a měj rovná záda.



VZPŘÍMENÝ SED

1. Předtím, než vypluješ bez mého držení, vyzkoušej si to u kraje bazénu.
2. Jsem pořád vedle tebe, když budeš potřebovat pomoc.
3. Drž se oběma rukama a měj rovná záda.

JEDU, KAM CHCI

1. Budu měnit směr jízdy.
2. Rovná záda.
3. Jedeme dopředu! Dozadu! Dokola! Na druhou stranu dokola! Kam teď?

MĚNÍM SMĚR JEN RUKAMA

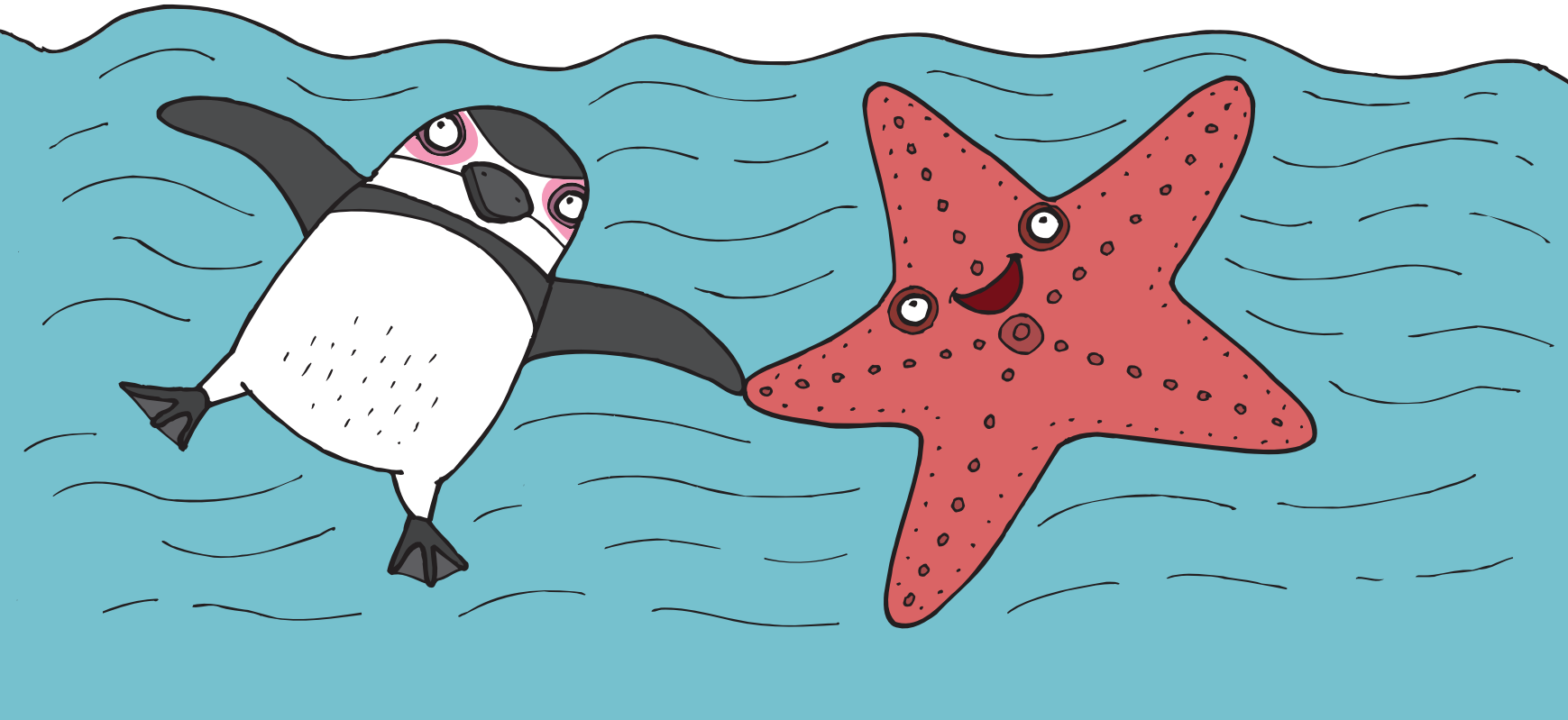
1. Teď nebudu vůbec hýbat nohama. Budu měnit směr jen rukama.
2. Rovná záda.
3. Jedeme dopředu! Dozadu! Dokola! Na druhou stranu dokola! Kam teď?

MĚNÍM SMĚR JEN NOHAMA

1. Teď budou měnit směr jízdy jen nohy! Ruce se drží žížaly.
2. Rovná záda.
3. Jedeme dopředu! Dozadu! Dokola! Na druhou stranu dokola! Kam teď?

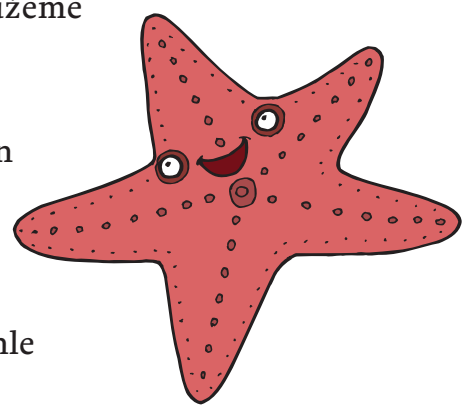
www.dimswim.cz

Splašená hvězdice



Jednoho dne se Dim poflakoval u kraje moře. Namáčel si nožičky ze břehu, když na jednom z kamenů omývaných vodou uviděl mořskou hvězdici. Všechna její ramena jako by vesele tančila, ale v jejím obličeji se zračil smutek.

„Ahoj, já jsem Dim," řekl, když se k ní dokolébal a usadil se na kameni vedle ní. „Já jsem Asteroidea", spíše zafňukala, než řekla hvězdice. „To je celkem složité jméno," opáčil Dim. „Proto jsi tak smutná?" „Ale ne," řekla hvězdice. „Klidně mi říkej prostě Aster. Smutná jsem proto, že se nedokážu pořádně vznášet ve vodě. Vždycky buď zpanikařím, a pak se mi to nepovede, nebo samou radostí, že to jde, začnu divoce máchat svými rameny a je po vznášení." „Vznášet se ve vodě by se mi taky hodilo," povzdechl si Dim. „Můžeme to zkusit spolu."



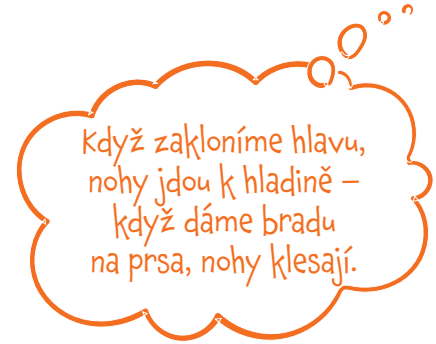
A tak si za maminčina dozoru vlezli na kraj vody, která byla ten den naštěstí docela klidná, a zkoušeli si lehnout na její hladinu. Dimovi se zdála jeho malá křidélka ještě menší než obvykle a lehnout si na hladinu se mu vůbec nedařilo. Když se podíval na Aster, ta na tom nebyla o nic lépe. Vždy, když si na chvilku lehla na hladinu, začala rychle

plácat rameny do vody a voda jí cákala do očí i do pusy. „Počkej, nesmíš být tak splašená," houkl na ní Dim. Už se ale stmívalo, a tak se domluvili, že se na stejném místě sejdou i další den.

Když se druhý den znovu potkali, posadili se na kameny a přemýšleli, co s tím. „Víš co?" řekl najednou Dim, „vzpomněl jsem si, jak mi babička vyprávěla pohádku o mořské želvě. Ta se jednou ocitla na hladině na zádech a nedokázala se obrátit zpátky na bříško." „To je divné," řekla Aster, „želvy jsou přece skvělé plavkyně, ty určitě dovedou pod vodou dělat i kotrmelce. A jak to s ní dopadlo?" „Nakonec zjistila, že ačkoliv se jí na zádech děsně nelíbí, musí se nejprve uklidnit, aby se dokázala obrátit zpátky na bříško," řekl Dim. Začala prý tím, že přestala strachy tajit dech a začala dýchat plynule – hned za nádechem následoval výdech a tak pořád dokola. Pak výdech i nádech zkusila co nejvíce prodloužit, až se zpomalil nejen její dech, ale i tep srdce a dokonce i její strach. A pak se najednou mohla úplně snadno otočit. „Třeba na tom zklidnění něco bude," pokračoval. „Pojď to zkusit!"

Zpomalujeme svůj dech –
nezadržujeme ho.
Prodlužujeme nádech i výdech.
Nádech – výdech.
Nádech – výdech...

Dim s Aster tedy začali pozorováním svého dechu na souši, aby jim to pak ve vodě šlo snáz. Čím déle to zkoušeli, tím jim to šlo lépe a lépe. Ze břehu najednou zahlédli známou rodinku espád v čele s malou Tkaničkou. Ty je na chvíli i povozily. Hráli si spolu na mořské koníky nebo si na ně sedali jako do křesílka.

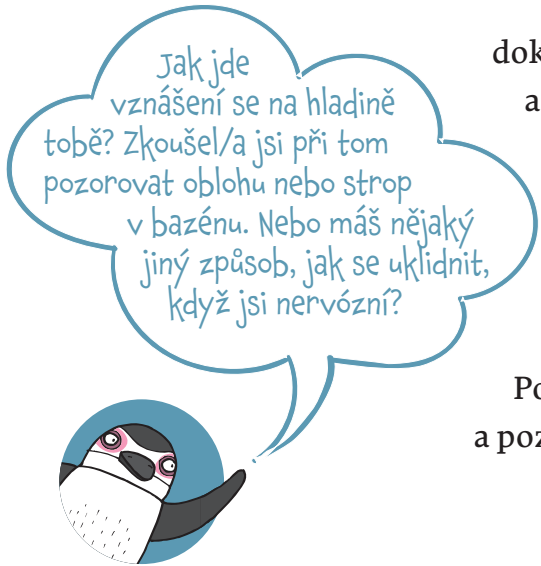


V takovém posedu Dim zjistil, že když se zakloní, jdou mu nohy se zadečkem samy nahoru, a když se zkusil předklonit, zase klesaly ke dnu.

Chvíli si v křesílku hověl a pozoroval svůj dech. Všiml si, že už ho dokáže mnohem lépe ovládat, že se trénink na souši vyplatil.

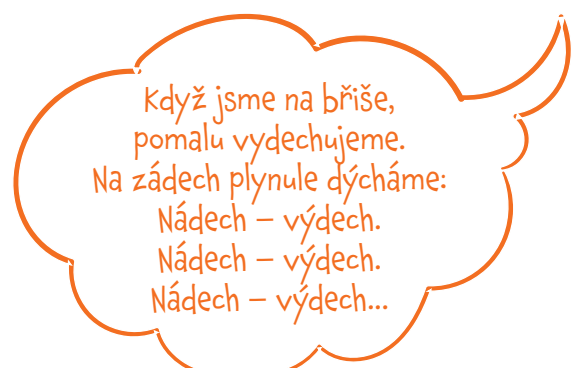
Espády však musely pokračovat ve své plavbě. Dim se proto začal střídat s Aster v přidržování. Jeden druhého střídavě držel pod hlavou a pomáhal mu tak se nadnášet.

„Aster," vykřikl najednou Dim. „Podívej se na nebe, jak krásně svítí sluníčko a ty mraky vypadají jako roztomilé ryby. Támhleten je úplně jako klaun očkatý,



dokonce má i pruhy.“ Aster s Dimem si ukazovali jednotlivé mraky a vymýšleli, jakou rybu jim připomínají, až si najednou uvědomili, že ležení na hladině jim nedělá žádný problém a že je v klidu roztažené končetiny docela pěkně nesou. V tu chvíli Dim pochopil, že někdy je důležité zachovat klid třeba i tím, že se soustředí na jiné věci, jako třeba pozorování oblohy.

Po pozorování oblohy je napadlo i lehnout si na hladinu na bříško a pozorovat dění na mořském dně. A že tam občas bylo pěkně živo!



Na stropě svítí světla,
na nebi letí mraky,
tak pozvedni své zraky
a koukni na ně taky.
Podívej se nahoru,
uvidíš tam oblohu.
Zpomal výdech i nádech,
a v klidu lež na zádech.

Zkus na hladině se vznášet,
vlnami nechat se nadnášet,
mysl představami unášet.
Anebo sledovat na dně dění,
to také k zahození není,
podívej, budeš jak u vytržení.
Zpomal tempo svého dechu,
a jen v klidu lež na břichu.

Nakonec byl Dim spokojený. Nácvikem vznášení sice strávil několik dní, ale stálo to za to. Měl novou kamarádku Aster, které pomohl zvládnout něco, co nejdříve sama nedokázala. „Dobrou noc, ať tě vlny nadnáší moc," zavolal na Aster a vydal se k domovu.

Vznášení

SUCHÁ PŘÍPRAVA

Ležíme na zádech s rukama a nohama do hvězdy. Díváme se nahoru. Zpomalujeme svůj dech – nezadržujeme ho! Prodlužujeme nádech i výdech. Nádech – výdech. Nádech – výdech...

S DOPOMOCÍ S POMŮCKOU SAMOSTATNĚ

HADROVÁ PANENKA

1. Ukážu ti, jak ležet na hladině uvolněně jako hadrová panenka.
2. Plynule dýcháme: Nádech – výdech. Nádech – výdech. Nádech – výdech...
3. Z hadrové panenky propínám všechny končetiny do hvězdy.
4. Pojď si to také zkusit. Držím ti ruku pod hlavou, můžeš se na ni položit jako na polštář.
5. Vyjmenujeme, co vše vidíme nad sebou.

HLAVA NÍŽ – NOHY VÝŠ!

1. Už tě držím jen lehce, zkusím dát ruku úplně pryč. Jsem tady stále s tebou, když mě budeš potřebovat.
2. Plynule dýcháme: Nádech – výdech. Nádech – výdech. Nádech – výdech...
3. Z hadrové panenky propínám všechny končetiny do hvězdy.
4. Když zakloním hlavu, nohy jdou k hladině – když dám bradu na prsa, nohy klesají.

NA BŘIŠE

1. Podíváme se, co je na dně.
2. Když jsem na břiše, tak mám žížalu pod břichem.
3. Pořád vydechuji (nezadržuji dech).
4. Z hadrové panenky propínám všechny končetiny do hvězdy.

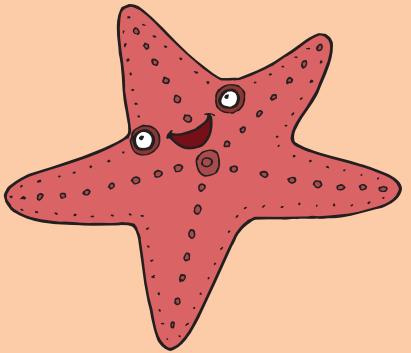
www.dimswim.cz

BEZ POMŮCEK

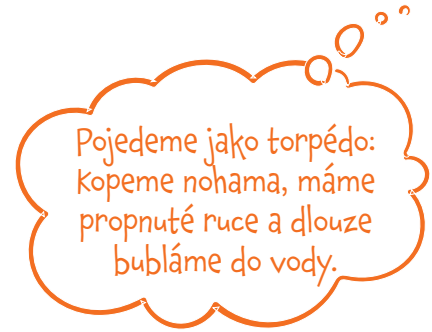
1. Jakou ode mě potřebuješ pomoc, ať to můžeme zkusit i bez žížaly? (Např. držení v náručí, nadlehčování hýždí...)
2. Na zádech plynule dýcháme: Nádech – výdech. Nádech – výdech. Nádech – výdech...
3. Z hadrové panenky propínám všechny končetiny do hvězdy.
4. Hlava je v mírném záklonu, dívám se přímo nahoru.
5. Teď už tě budu držet jen pod hlavou.

NA BŘIŠE I NA ZÁDECH

1. Když jsem na břiše, pomalu vydechuji.
2. Z hadrové panenky propínám všechny končetiny do hvězdy.
3. Hlava je v mírném záklonu, dívám se přímo nahoru.



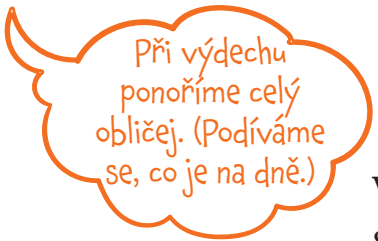
Torpédo



„Dime, Dime!“ halekala jednoho rána u hnízda Swimových jeho kamarádka Baia Bublinka. „Pojď si s námi hrát na torpéda!“ „Na torpéda?“ divil se rozespalý Dim. „Jasně, … vysvětlila Baia, jako by to byla ta nejjasnější věc na světě.

Dim poprosil babičku o doprovod a kolébal se k vodě. Stále mu nešlo do hlavy, co Baia těmi torpédy vlastně myslí. Když ho babička dohnala, Dim vyzvídal, co může mít Baia na mysli. „No, Dime,“ pravila zamyšleně, „naše tučňáčí tělo má takzvaně torpédovitý neboli válcovitý tvar. Mimo to máme těžiště více vzadu, než mají létaví ptáci. Takový tvar je hydrodynamický, což znamená ideální pro pohyb ve vodě. Jak to ale souvisí s hrou na torpéda, nemám tušení.“

To už ale dorazili k vodě, kde se už pod dohledem rodičů Bubliových cachtaly sestřičky Baia s Noni. Výskaly z vody na Dima, ať už taky vyrazí za nimi. Vysvětlily mu, že den předtím narazily na espádu Aťku a její hejno a ta je hru na torpédo naučila. „Je to takhle,“ vysvětlovala důležitě Baia, „lehneš si na espádu a kopeš nohama. Můžeš přitom mít hlavu nad hladinou anebo si klidně zabublat do vody mé oblíbené bubliny.“ „To je prima,“ řekl Dim.



V tu chvíli se kousek od nich vynořila na hladině podivná placka. „Tak to je gól," zasmála se babička. „Víte, děti, co to je? To je parejnok neboli latinským jménem Torpedo," poučila malé tučňáky. „Správně, já jsem Torpi," řekl v tu ránu parejnok. „Taky podle nás dostaly jméno torpéda, tedy střely vypouštěné z ponorek."

Torpi se hned zajímal, co že tam tučňáci dělají. Když mu vysvětlili, že se učí plavat, tajemně pravil, že ani on sám ještě neumí všechno, co velcí parejnoci, a proto mu často chybí kamarádi na hraní. Moc ho pobavilo, když mu vysvětlili, jak si s pomocí espád hrají na torpéda. „Co kdybyste si zkusili hrát na torpéda s pravým Torpedem?" navrhl jim Torpi. A tak se ho na střídačku chytali za ploutve, natáhli se a divoce kopali nohama.

Museli přitom pěkně zanořit hlavu.

Dim se natáhl na hladinu, držel se Torpiho a při projížďce vesele bublal. Hned mu to kopalo lépe!

To byla ale zábava! Voda stříkala do všech stran a stejně se neslo i jejich veselé prozpěvování:

Torpédo už k nám letí,
honem pospěšte děti!
Na vodu si lehnu,
obě nohy propnu,
nadechnu se, kopnu,
vydechnu, zas kopnu.

Parejnočí tělo jak disk má tvar,
za ploutve ho chytnu a zvolám zdar!
Na vodu si lehnu,
obě nohy propnu,
nadechnu se, kopnu,
vydechnu, zas kopnu.

Když už espády i Torpi museli spěchat odpočívat na mořské dno, zkoušel Dim s děvčaty plavat jako torpédo bez pomoci kamarádů. Natáhli se na hladinu s propnutýma končetinami a kopali, co to šlo.

Večer Dim rodičům nadšeně vyprávěl o torpédech i Torpim. Ti si ho se zájmem poslechli a nakonec mu popřáli: „Dobrou noc, ať ti nohy kopou moc!“

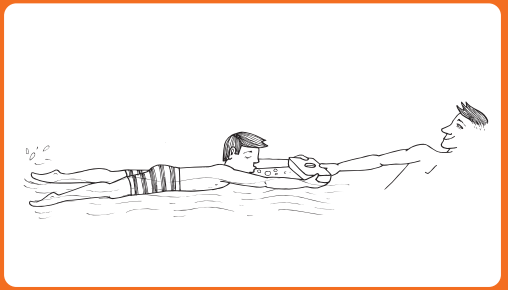
Odložíme i nadnášecí pomůcku a poplaveme naprosto samostatně.

Kraulové nohy

SUCHÁ PŘÍPRAVA

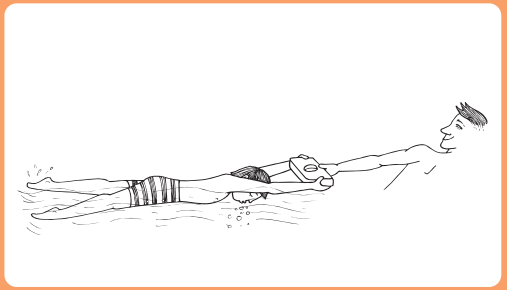
Vyzkoušíme si držení desky. Palce jsou v malých dírkách na straně. Mám propnuté ruce. Dlouze vydechuji pusou. Naznačuji kopání nohou. Zkouším si rozdíl v ohnutých a propnutých nártech: FAJFKY – ŠPIČKY. Vyzkoušíme si polohu rukou do šipky: ruce propnuté a spojené za hlavou, dlaně se překrývají a jsou směrem dopředu.

S DOPOMOCÍ S POMŮCKOU SAMOSTATNĚ



VÝDECHY BEZ PONOŘENÍ OBLIČEJE

1. Pojedu jako torpédo: Kopu nohama, mám propnuté ruce a dlouze bublám do vody.
2. Výdech – a dlouhý výdech – a ještě delší výdech.
3. Propnuté ruce i nohy.
4. Tažením za desku, stojíme/plaveme nejprve u hrudníku dítěte, později před ním.

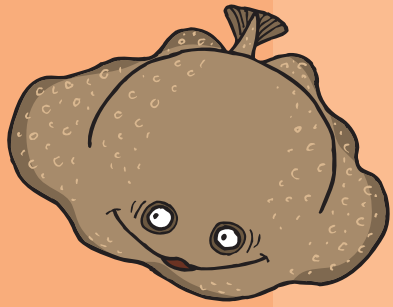


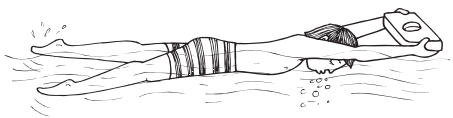
S VÝDECHY S PONOŘENÍM OBLIČEJE

1. Při výdechu ponořím celý obličej. (Podívám se, co je na dně.)
2. Výdech – a dlouhý výdech – a ještě delší výdech.
3. Propnuté ruce i nohy.
4. Tažením za desku zepředu, stojíme/plaveme před dítětem.

VÝDECHY BEZ PONOŘENÍ OBLIČEJE

1. Teď poplaveme jako samostatné torpédo.
2. Výdech – a dlouhý výdech – a ještě delší výdech.
3. Propnuté ruce i nohy.
4. Jsem vedle tebe, když budeš potřebovat pomoc.





VÝDECHY S PONOŘENÍM OBLIČEJE

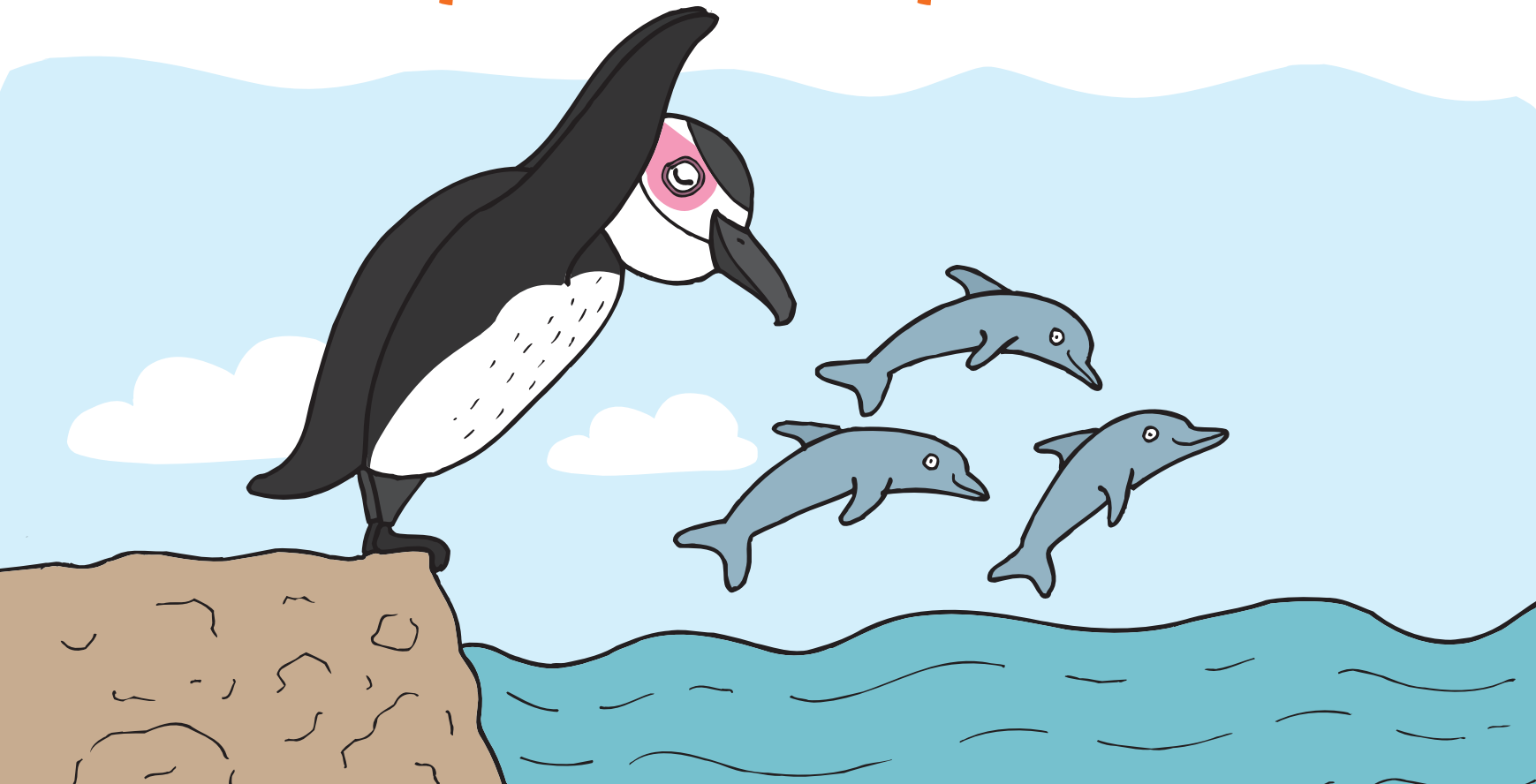
1. Samostatné torpédo je celé ponořené do vody včetně hlavy a vynořuje se jen na nádech.
2. Výdech – a dlouhý výdech – a ještě delší výdech.
3. Propnuté ruce i nohy.
4. Jsem vedle tebe, když budeš potřebovat pomoc.

BEZ DESKY + PROPNUTÉ KONČETINY + SPRÁVNÁ POLOHA HLAVY

1. Torpédo odloží i nadnášecí pomůcku a poplave naprosto samostatně.
2. Výdech – a dlouhý výdech – a ještě delší výdech.
3. Propnuté ruce i nohy.

www.djmswim.cz

Šipka nebo špička?



Jednoho krásného rána Dim odpočíval. Ležel na břehu, vyhříval se na sluníčku a pozoroval vlny, jak se zvedají a narážejí do břehu. V tom na obzoru spatřil ploutev, která se střídavě vynořovala a zanořovala zpět do vody. „Že by zase žralok?“ řekl si Dim sám pro sebe. Ale ploutev byla na rozdíl od žraločí protažena více dozadu. Když tu z vody vyskočilo celé zvíře, pěkně vysoko a daleko nad hladinu a střemhlav zaplulo zase dolů. A za ním další a další. Dima hned napadlo, že to budou delfíni. Ještě nikdy je neviděl, ale doma mu o jejich skocích občas vyprávěli. Někteří dopadali zpět do vody po hlavě jejich špičatou tlamičkou, jiní na záda a jeden se dokonce ve vzduchu několikrát přetočil ve veselých kotrmelcích.

Dim byl nadšený a nemohl z delfínů spustit oči. Až pálící slunce mu připomnělo, že je poledne a měl by vyrazit na oběd. A tak pelášil domů, až se mu za patami prášilo.

„Mami!“ vyhrkl hned, jak vpadl do rodného hnízda. „Hádej, co jsem viděl za ryby?“ Maminka se nejprve ujistila, že Dim se nekoupal sám ve vodě, ale

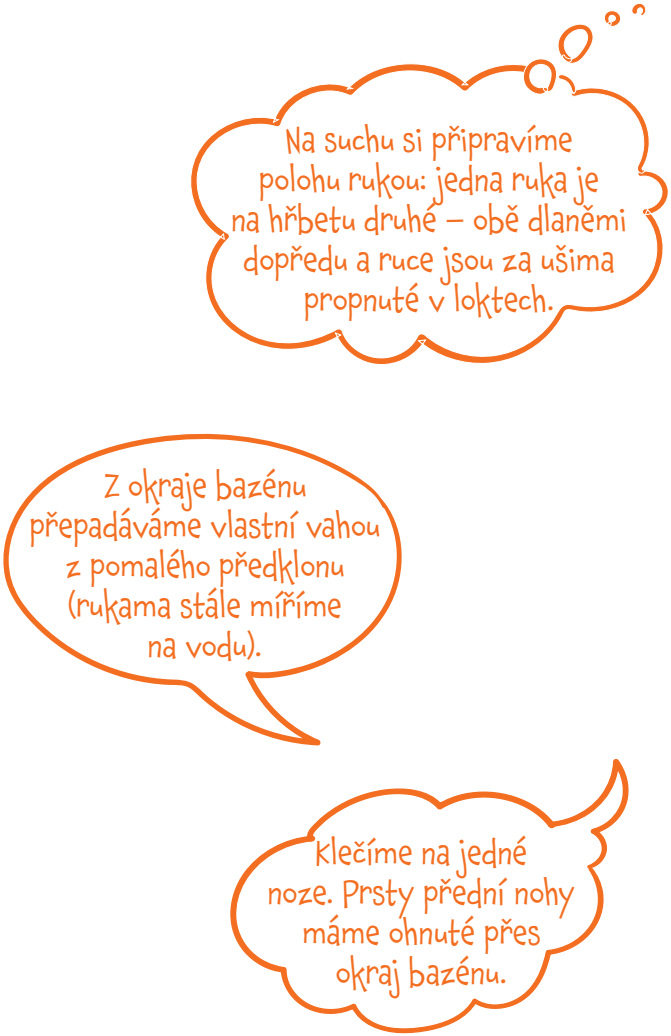
vše jen pozoroval ze břehu. „Tak to tedy opravdu nevím, jaké ryby jsi mohl ze břehu vidět," řekla nakonec zvědavě. Když jí Dim vysvětlil, že delfíny, na oplátku vysvětlila ona jemu, že delfíni vlastně nejsou ryby, ale savci. Dim se divil, jak se to pozná, když delfíni vypadají úplně jako ryby. „Na první pohled to není patrné, ale mláďata savců se většinou rodí živá, tedy nelíhnou se postupně z vajíček jako my ptáci anebo většina ryb. A savci se takovým zvířatům říká proto, že po narození sají od maminky mateřské mléko," řekla maminka.

„Musel to být úžasný zážitek," pokračovala maminka. „Vidět delfíny je nádhera a jak jsi popisoval jejich skoky, napadlo mne, že bych tě konečně mohla naučit skákat do vody po hlavě." Když si Dim po obědě dostatečně odpočinul, vyrazili s maminkou k vodě trénovat. „Většina tučňáků sice skáče do vody s křídly připaženými k tělu. Ale lidé, ti skáčou rukama napřed! Sepnou je nad hlavou do špičky, kterou prorazí hladinu vody jako první. Já mám tenhle skok se vzpaženými křídly nejraději. Akorát nerozumím, proč mu lidé říkají šipka! Jako šipka přeci vypadá tučňák křídly podél těla, když jsou nad hlavou, mělo by se tomu říkat spíš špička...V každém případě tě tu šipkošpičku na-

učím!“ Když maminka viděla, jak Dim kouká trošku vyplašeně, hned dodala „nezačneme ale hned ze stoje. Budeme se nejdříve držet pěkně při zemi.“

Na vhodném místě, kde byl břeh rovný skoro jako kraj bazénu, se Dim začal chystat ke skoku. V tom ho ale maminka zarazila. „Počkej, Dime, vidíš snad do té vody dobře?“ Dim přiznal, že nevidí. Moře bylo v tu chvíli docela zakalené rozvířeným pískem. „Nikdy neskáčeme po hlavě do vody, do které nevidíme,“ varovala ho maminka. „Ani kdybys to místo znal, voda tam může leccos přinést a mohl by sis škaredě ublížit!“ A maminka opatrně vlezla po nohou do vody a pečlivě prozkoumala okolí.

„Navíc myslím,“ pokračovala, „že bude jistější začít hezky ze sedu.“ Maminka mu hned ukázala, co tím myslí a předvedla mu skok ze sedu. Dim neváhal a snažil se dělat přesně to, co ona: Nejprve si na břehu vyzkoušel, jak udělat z křídel špičku za hlavou. Zpočátku mu to přišlo těžké a často měl křídla hodně povolená a pokrčená, ale po pár pokusech už uměl z křídel vytvořit krásnou dlouhou rovnou špičku.



Sedl si na krajíček břehu, přitiskl k němu chodidla, křídla dal za hlavu a spojil je do špičky. Tu pak nasměroval na vodu. Předkláněl se a předkláněl a najednou šup a zajel za křídlama pod vodu a vypustil bubliny.

Sám byl překvapen, jak doplul daleko. Po pár opakováních už pěkně zvedal křídla nad hlavu sám a ze sedu parádně skákal pořád dokola.

Postupně se pak zvedal výš a výš – klekl si na jedno koleno, drápky se opřel o kraj břehu a s křídly do špičky za hlavou se zanořoval, až od něj bubliny létaly.

Pak už si troufl i postavit se na břeh na obě nohy, drápky na obou nohách se chytit břehu, dát zadek hodně nízko a šup – špičkou křídel protnout hladinu a na jeden dlouhý výdech doplout daleko od břehu, kde ho už odchytla maminka.

Stojíme v hlubokém podřepu na kraji bazénu.

Udělat hluboký podřep bylo vzhledem k jeho neohebným kolenům a nízkému těžišti dost těžké, na druhou stranu Dim díky těmto cvičením získal potřebnou jistotu. Nakonec už skákal pěkně ze stoje, a dokonce i s odrazem.

Stojíme na kraji bazénu (později na skokánku).

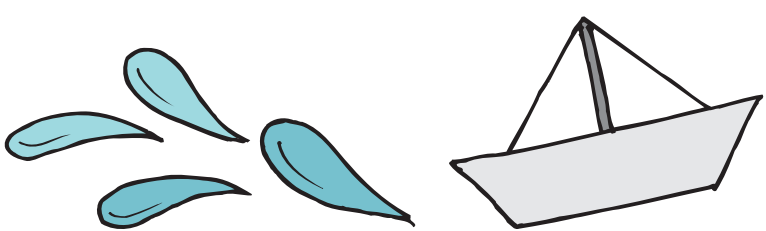
Dimovo snaživé skákání zaujalo i delfíny. Přestali skákat a s hlavami zvědavě vystrčenými z vody jej pozorovali. Ten největší skokan nejblíže k Dimovi na něj přátelsky mával tlamou. „Ahoj“, zvolal Dim a oplatil mu zamávání křídlem. „Jmenuji se Dim. Snažím se tu naučit skákat, ale koukal jsem, že ty jsi nejlepší skokan široko daleko.“ Na to se delfín vesele zachechtal, „ale já jsem holka! Delfínice skákavá, jménem Tursiops, ale všichni mi říkají Špičko kvůli mé obzvlášť špičaté tlamě. A to skákání náhodou docela jde i tobě“ vesele na Dima mrkla. „Chceš si ještě zaskákat?“

A tak Dim skákal ze břehu do vody, ve které Špička skákala nad hladinu. Občas laškovně přeskočila Dimovi přes hlavu nebo se krátce svezla po vlně na ocase. Jak Dim zjistil, i ostatní z jejího stáda byli stejně rozesmátí. A jak je pobavilo, že Dim se učil zrovna šipkošpičku. Ihned o tom začali vesele zpívat:

Špička to je delfínice,
skákavá a taškařice,
užijem‘ si s ní nejvíce.
Ruce sepni nad hlavou,
dlaně měj vždy nad sebou!
Ať už sedíš nebo klečíš,
ruce první ve vodě smočíš.

Z podřepu či ze stoje,
po kontrole postoje,
zábava náramná to je!
Ruce sepni nad hlavou,
dlaně měj vždy nad sebou!
Ať už dřepíš nebo stojíš,
do vody zas ruce strefíš.

Až Dim pro samou legraci zapomněl, že už je čas na večeři. Maminka mu musela připomenout, že se musejí vydat k domovu. A protože už bylo opravdu pozdě, po jídle se s rodiči jen krátce pomazlil. Maminka mu pak pošeptala: „Dobrou noc, ať šipky jako Špička skáčeš moc!“



Šipka

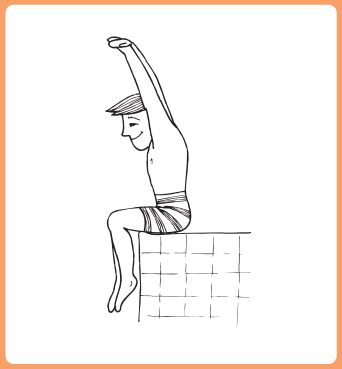
SUCHÁ PŘÍPRAVA

Na suchu si připravím polohu rukou: jedna ruka je na hřbetu druhé – obě dlaněmi dopředu a ruce jsou za ušima propnuté v loktech.

S DOPOMOCÍ S POMŮCKOU SAMOSTATNĚ

NÁZNAK ŠIPKY ZE SEDU

1. Sedím na kraji bazénu. Nohy mám pokrčené v kolenou. Opírám se chodidly o stěnu bazénu.
2. Padám vlastní vahou (rukama stále mířím na vodu).
3. První protnou hladinu spojené ruce. Vydechuji a splývám.
4. Ruce mám stále propnuté za hlavou a spojené dlaně.
5. Ve vodě tě jemně popotáhnu za spojené ruce a protáhnu tak splývání.

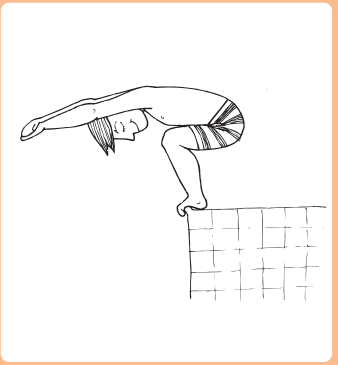


ŠIPKA ZE SEDU

1. Sedím na kraji bazénu. Nohy mám pokrčené v kolenou. Opírám se chodidly o stěnu bazénu.
2. Padám vlastní vahou (rukama stále mířím na vodu).
3. První protnou hladinu spojené ruce. Vydechuji a splývám.
4. Ruce mám stále propnuté za hlavou a spojené dlaně.

ŠIPKA Z JEDNOHO KOLENE

1. Klečím na jedné noze.
2. Prsty u nohou mám ohnuty přes okraj bazénu.
3. Padám vlastní vahou (rukama stále mířím na vodu).
4. První protnou hladinu spojené ruce. Vydechuji a splývám.
5. Ruce mám stále propnuté za hlavou a spojené dlaně.



ŠIPKA Z HLUBOKÉHO PODŘEPU

1. Stojím v hlubokém podřepu na kraji bazénu.
2. Prsty u nohou mám ohnuty přes okraj bazénu.
3. Padám vlastní vahou (rukama stále mířím na vodu).
4. První protnou hladinu spojené ruce. Vydechuji a splývám.
5. Ruce mám stále propnuté za hlavou a spojené dlaně.

ŠIPKA ZE STOJE

1. Stojím na kraji bazénu (později na skokánku).
2. Prsty u nohou mám ohnuty přes okraj bazénu.
3. Odrazím se s představou, že skáču do úzkého tunelu.
4. První protnou hladinu spojené ruce. Vydechuji a splývám.
5. Ruce mám stále propnuté za hlavou a spojené dlaně.

www.dimswim.cz

NÁMĚT A TEXT: Linda Kolaříková a Edita Makovcová
ILUSTRACE: Lenka Dřízhalová z Kreslikarna.cz
GRAFICKÁ ÚPRAVA: Johana Kratochvílová, signatura.cz, s.r.o.
VYDALA A VYROBILA: Ledunka s.r.o., Na barikádách 449/35 Praha, v roce 2021

Supervised by Happy Swim®, www.happyswim.cz

ISBN 978-80-270-8887-4

www.dimswim.cz