

DSI DEBRECEN – ÚSZÁSOKTATÁSI FEJLŐDÉSI RENDSZER

A 6 vízi mérföldkő közérthetően – a vízhez szokástól a biztonságos úszástudásig

1

KEZDŐ MÉRFÖLDKŐ

Vízhez szoktatás

Ismerkedés a vízzel, merülés,
légcseré, lebegés és siklás.



4 kezdő állatcsoport

2

ELŐKÉSZÍTŐ MÉRFÖLDKŐ

Úszás-előkészítés

A hát-, mell- és gyorsúszás
alapmozgásainak előkészítése.



3 előkészítő állatcsoport

3

ALAP MÉRFÖLDKŐ

Egy úszásnem önállóan

1 úszásnem önállóan,
egy medencehosszon, mélyvízben.



1 nagy állatcsoport

4

KÖZÉPHALADÓ MÉRFÖLDKŐ

Két úszásnem önállóan

2 úszásnem önállóan,
egy medencehosszon, mélyvízben.



2 nagy állatcsoport

5

HALADÓ MÉRFÖLDKŐ

Három úszásnem és pillangóalapok

3 úszásnem alkalmazása,
majd a pillangóúszás kezdete.



3 nagy csoport + Kis Polip

6

CSÚCS MÉRFÖLDKŐ

Négy úszásnem és vízbiztonság

4 úszásnem magabiztosan,
mélyvízi biztonság és
életmentési alapismeretek.



Nagy Polip + Delfin

A fejlődés nem verseny. Minden gyermek a saját tempójában halad.