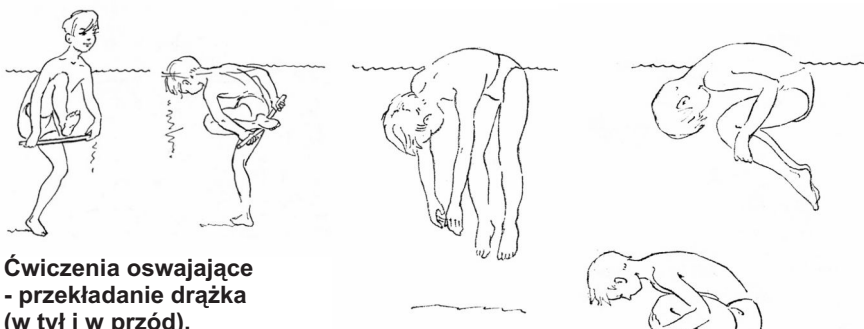


# RATOWNICTWO

## Nauka pływania - ćwiczenia wprowadzające II.

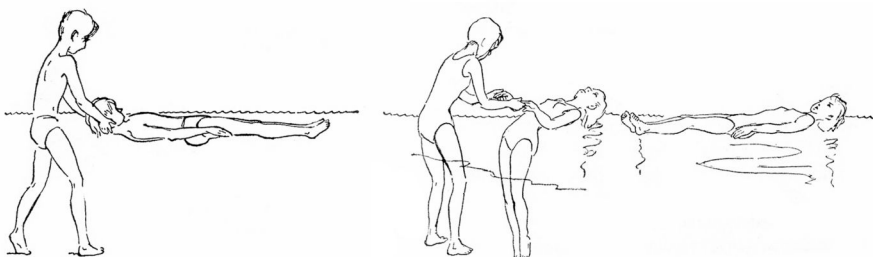


Ćwiczenia oswajające  
- przekładanie drążka  
(w tył i w przód).

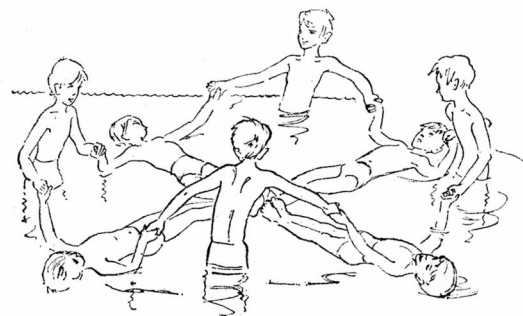


Ćwiczenia wypornościowe  
- leżenie na piersiach z asekuracją.

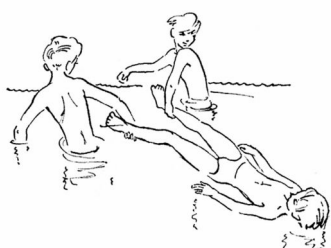
Ćwiczenia wypornościowe  
- "zawis" i "korek" w wodzie.



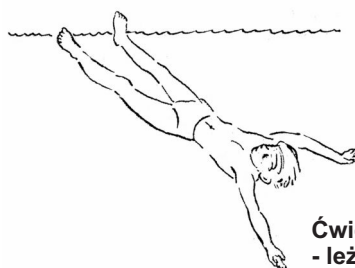
Ćwiczenia wypornościowe  
- leżenie na plecach z asekuracją.



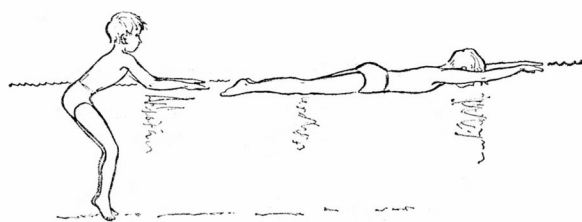
Ćwiczenia wypornościowe  
- leżenie na plecach w grupie z asekuracją.



Ćwiczenia wypornościowe  
- holowanie na plecach.



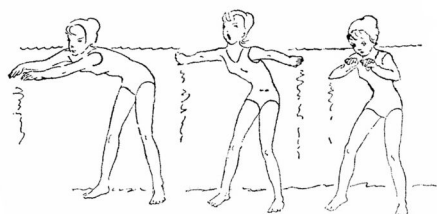
Ćwiczenia wypornościowe  
- leżenie samodzielne na plecach.



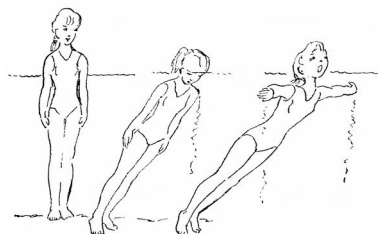
Ćwiczenia wypornościowe  
- ślizg na wodzie z pozycji stojąc, tzw. "strzałka".



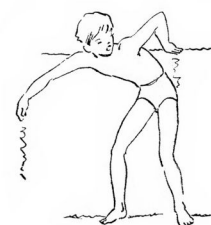
Ćwiczenia wypornościowe  
- ślizg na wodzie z wyskoku.



Ćwiczenia wprowadzające  
- zagarnięcie rąk i wdech (stojąc)  
do stylu klasycznego (żaba).



Ćwiczenia wprowadzające  
- zawis swobodny, zagarnięcie rąk i wdech  
do stylu klasycznego (żaba).



Ćwiczenia wprowadzające  
- zagarnięcie rąk do kraula.

źródło: Kalinowski A., Roszko R.: *Pływanie. Poradnik metodyczny*. Wyd. Szkolne i Pedagogiczne, W-wa 1986



Polski Związek Żeglarski  
Polish Yachting Association

Pakiet Startowy JUNGA & KADET  
ver. 1a

zestawienie: Mariusz Zawiszewski  
(kpt. jacht., instr. żegl.)

tablica nr 5.3.5.2B

Ratownictwo:  
Nauka pływania  
- ćwiczenia wprowadzające II.