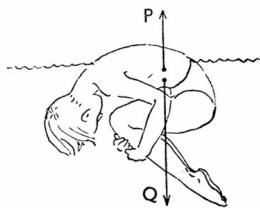
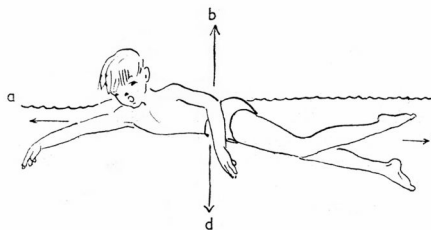


RATOWNICTWO

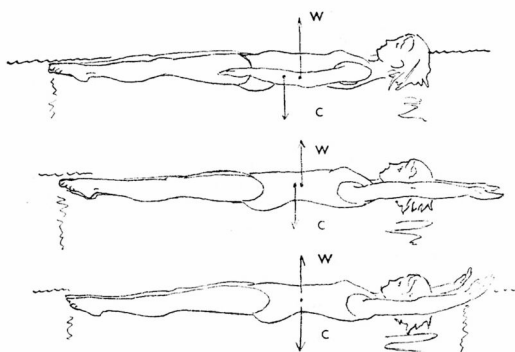
Nauka pływania - ćwiczenia wprowadzające IV.



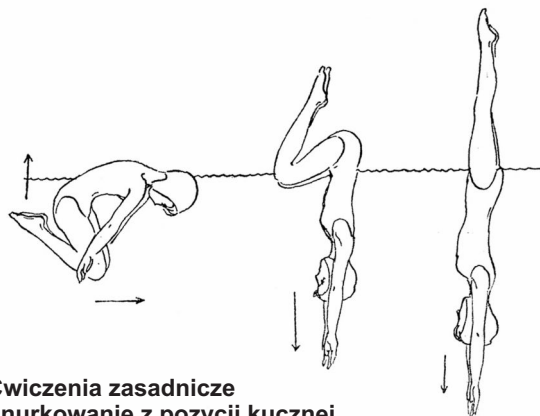
Mechanika pływania
- pływanie statyczne: wypór (P) i ciężar (Q)



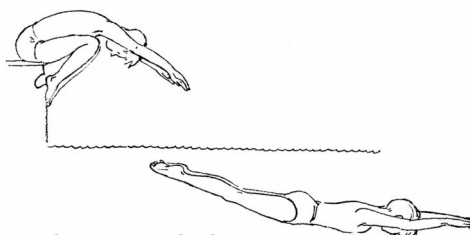
Mechanika pływania
- pływanie dynamiczne: wypór (b) i ciężar (d); ciąg (a) i opór (c).



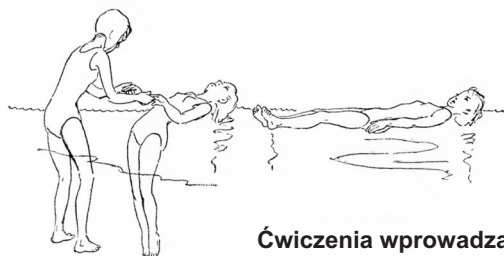
Mechanika pływania
- równowaga ciała w wodzie.



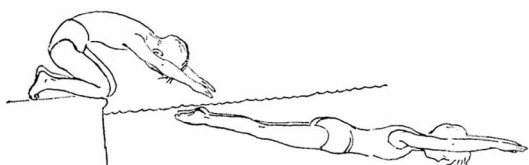
Ćwiczenia zasadnicze
- nurkowanie z pozycji kucznej.



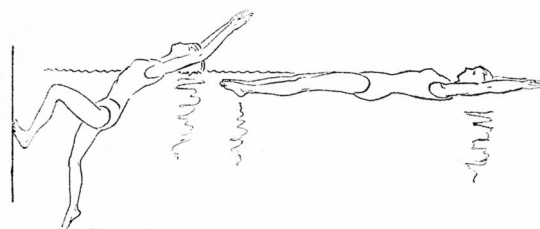
Ćwiczenia wprowadzające
- skok do wody z pozycji siedząc.



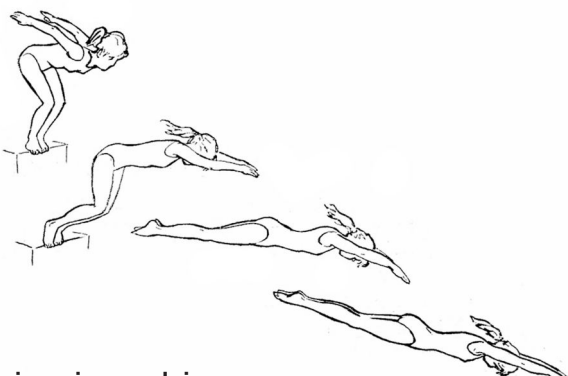
Ćwiczenia wprowadzające
- ślizg na plecach z asekuracją.



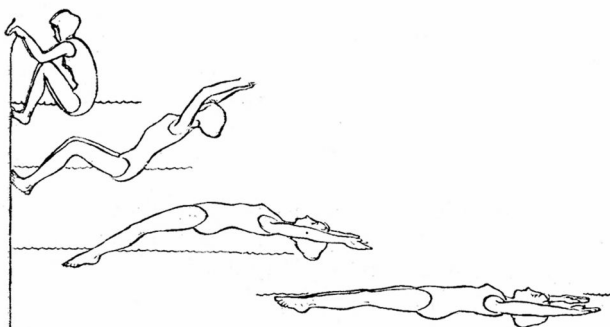
Ćwiczenia wprowadzające
- skok do wody z pozycji kucznej lub klęcząc.



Ćwiczenia wprowadzające
- ślizg na plecach z odepchnięciem od ściany.



Ćwiczenia zasadnicze
- skok startowy do stylu na piersiach (np. do kraula).



Ćwiczenia zasadnicze
- skok startowy z odepchnięciem od ściany.

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 5.3.5.2D
Ratownictwo:
Nauka pływania
- ćwiczenia wprowadzające IV.