

# **FERIE 2012 NA BASENIE NEMO**

## **PROGRAM KURSU**

- 1. Oswajanie z wodą, ćwiczenia wypornościowe. Naukę leżenia na piersiach i grzbiecie, doskonalenie oddychania pod wodą,**
- 2. Naukę pracy nóg do stylu grzbietowego i dowolnego,**
- 3. Naukę poślizgu na piersiach i grzbiecie, doskonalenie pracy nóg do stylu grzbietowego i dowolnego,**
- 4. Doskonalenie pływania z przyborami na grzbiecie i piersiach (woda głęboka), nauka pracy ramion do stylu grzbietowego,**
- 5. Doskonalenie pracy ramion do grzbietu, kontynuacja pływania na grzbiecie i piersiach z przyborami (woda głęboka), nauka pracy ramion do stylu dowolnego,**
- 6. Doskonalenie pływania na grzbiecie i piersiach bez przyborów, koordynacja pracy ramion i nóg do stylu grzbietowego i dowolnego,**
- 7. Połączenie koordynacji pracy ramion i nóg w stylu dowolnym z oddychaniem,**
- 8. Pływanie pełnym stylem grzbietowym, utrzymywanie się na powierzchni wody w pozycji pionowej,**
- 9. Pływanie pełnym stylem dowolnym, skoki do wody,**
- 10. Utrwalanie poznanych umiejętności pływackich, gry i zabawy w wodzie,**