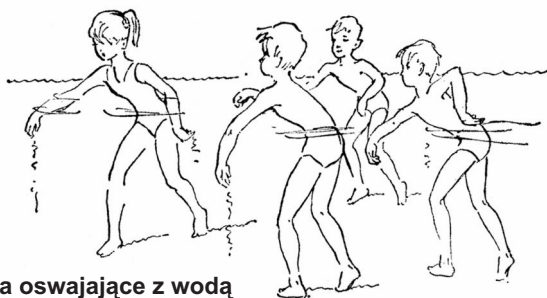


RATOWNICTWO

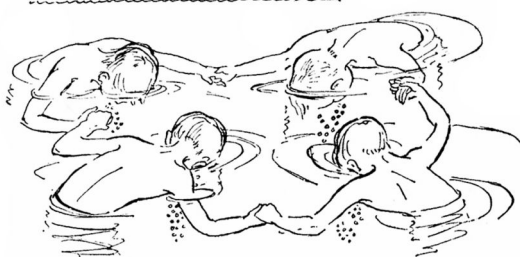
Nauka pływania - ćwiczenia wprowadzające I.



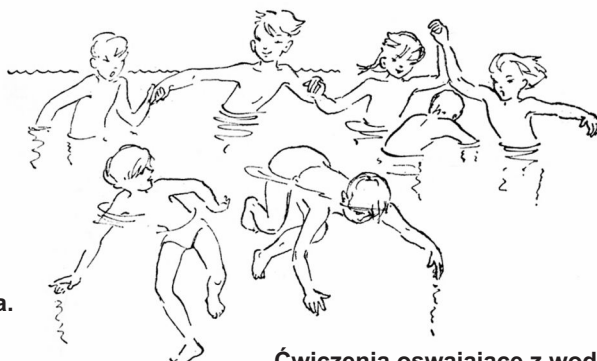
Ćwiczenia osvajające z wodą
- zabawa modelami jachtów.



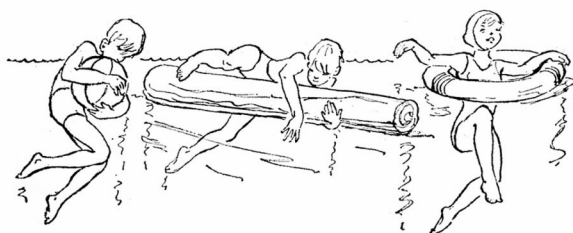
Ćwiczenia osvajające z wodą
- brodzenie w wodzie po pas.



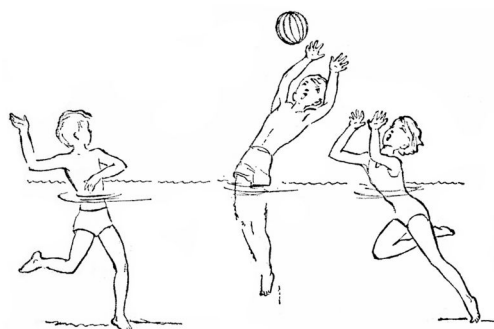
Ćwiczenia oddechowe
- wydech pod wodą przez nos, wdech nad wodą przez usta.



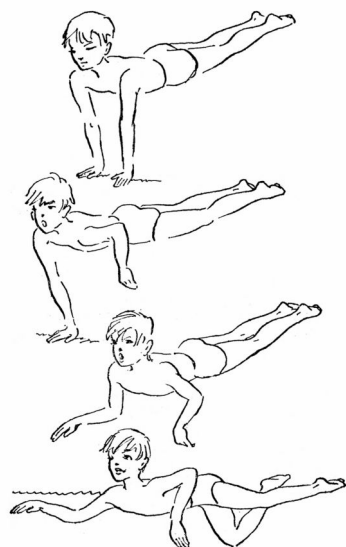
Ćwiczenia osvajające z wodą
- zabawa w "sieci" i w "berka".



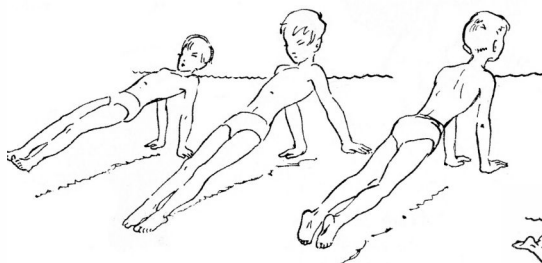
Ćwiczenia osvajające z wodą
- wyporność, wykorzystanie środków ratunkowych.



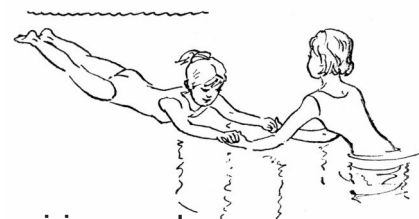
Ćwiczenia osvajające z wodą
- gra w piłkę wodną.



Ćwiczenia osvajające z wodą
- przejście z leżenia podpartego do pływania.



Ćwiczenia osvajające z wodą
- leżenie w wodzie tzw. "kładka".



Ćwiczenia osvajające z wodą
- leżenie na wodzie z asekuracją.

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 5.3.5.2A
Ratownictwo:
Nauka pływania
- ćwiczenia wprowadzające I.