Regulamin ćwiczeń

1. Ćwicz jeżeli w pobliżu nie ma żadnych przeszkód (np. stoły, krzesła itp.).
2. Ćwicz powoli i dokładnie.
3. Ćwicz dwa razy dziennie ( ok. 10-15 min) pod opieką rodziców- opiekunów.
4. Jeżeli nie potrafisz wykonać jakiegoś ćwiczenia przejdź do następnego.
5. Ćwicz na boso i miej niekrępujący strój.
6. Po każdym ćwiczeniu wypoczywaj.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe i pływackie do samodzielnego ćwiczenia w domu dla kasy I, II, III.

1. Bieg w miejscu (powoli) – ok. 3 min.
2. Stojąc wykonaj naprzemianstronne krążenia ramion w przód (ćw. St. kraul) – ok. 15-30 razy.
3. Stojąc wykonaj naprzemianstronne krążenia ramion w tył (ćw. st. grzbietowy) – ok. 15-30 razy.
4. W leżeniu przodem na podłodze wykonaj naprzemianstronne ruchy nóg w pionie –
 ok. 15-30 s.
5. W leżeniu przodem na podłodze wykonaj naprzemianstronne ruchy nóg w poziomie –
ok. 15-30 s.
6. W leżeniu na plecach na podłodze wykonaj naprzemianstronne ruchy nóg w pionie –
ok. 15-30 s.
7. W leżeniu na plecach na podłodze wykonaj naprzemianstronne ruchy nóg w poziomie –
ok. 15-30 s.
8. Stojąc przy ścianie, nie odrywając palców stóp od podłoża dotykaj jak najwyżej palcami dłoni nad głową ( złączone i wyprostowane ręce).
9. Z przysiadu podpartego wykonaj wyskok w górę jak najwyżej mając ręce i nogi wyprostowane (wyskok na sygnał) – ok. 15-30 razy.
10. Stojąc w lekkim rozkroku obustronne krążenia ramion w przód – ok. 15 – 30 razy.
11. Stojąc w lekkim rozkroku obustronne krążenia ramion w tył – ok. 15 – 30 razy.
12. W czasie podskoków wykonaj rozluźnianie nóg i rąk - ok. 1-2 min
13. Stojąc wykonaj głęboki wdech, przysiad głęboki wydech – ok. 10 razy.

Opracowali Trenerzy Pływania:

 Joanna Jęchorek i Wojciech Wójcik