**Regulamin i zestaw ćwiczeń**

1. Ćwicz jeżeli w pobliżu nie ma przeszkód.

1. Ćwicz powoli i dokładnie.
2. Jeżeli nie potrafisz zrobić ćwiczenia to rób następne.
3. Ćwicz boso i w stroju niekrępującym ruchy.
4. Po każdym ćwiczeniu wypoczywaj.
5. Każde ćwiczenie ćwicz ok.2-3min.
6. Ćwicz zawsze pod opieką rodzica-opiekuna.

regulamin i ćwiczenia opracowali trenerzy pływania: J.Jęchorek i W.Wójcik

ĆWICZENIA I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE

KLAS 1-3

