

Pływak początkujący zaawansowany

(SWIMMING BEGGINERS ADVANCED)



1. Zaprezentuj skok do głębokiej wody na główkę.
2. Zaprezentuj zmianę pozycji pływackiej w wodzie.
3. Zaprezentuj miarowe oddychanie w wodzie sięgającej do klatki piersiowej.
4. Zanurkuj do basenu z brzegu z marszu i z pozycji stojącej.
5. Przepłyn na grzbiecie dziesięć metrów.
6. Zaprezentuj ruchy ramion na plecach przez pięć metrów lub 15 sekund.
7. Przepłyn kraulem długość basenu z obrotowym oddychaniem.
8. Przepłyn kraulem bez zatrzymania dwie długości basenu.
9. Zaprezentuj ruchy nóg stylem klasycznym z lub bez deski do pływania przez dziesięć metrów.
10. Zaprezentuj zmianę kierunku pływania pod wodą na ścianie basenu.
11. „Kop” powierzchnie wody przez dwie minuty.
12. Zaprezentuj prawidłowo wykonane sztuczne oddychanie.
13. Weź udział lub obserwuj demonstrację RKO wykonanej przez profesjonalistów.