**Zajęcia na basenie**

Temat 1: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z ręcznikiem
<https://www.youtube.com/watch?v=HriJ5zXHDJ4>

Proszę o przećwiczenie tych ćwiczeń.

Temat2: Rozgrzewka przed pływaniem
<https://www.youtube.com/watch?v=Se3B5VHXOEA>

<https://www.youtube.com/watch?v=jtWfimT2cdA>

Temat 3: Pływanie na sucho.
<https://www.youtube.com/watch?v=8HEcJwJb72k>

Temat 4: Jak pływanie wpływa na zdrowie?
<https://www.youtube.com/watch?v=YvjmNpLnYVw>

Temat5: Technika pływania kraulem
<https://www.youtube.com/watch?v=YvjmNpLnYVw>

<https://www.youtube.com/watch?v=JepNEU4iYz8>

<https://www.youtube.com/watch?v=bD93GpzoieA>

Temat 6: Oddychanie w stylu dowolnym- jak oddychać w kraulu?

<https://www.youtube.com/watch?v=9FJM3sfkKCo>

<https://www.youtube.com/watch?v=PHRwGnmqNrg>