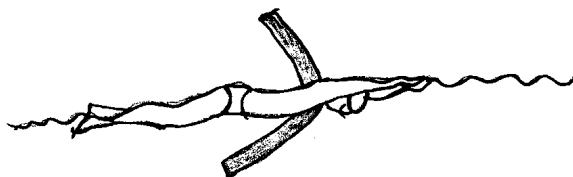


Ćwiczenia do nauki pływania z wykorzystaniem węża z pianki poliuretanowej

Opracowanie: mgr Roman Wiśniewski

1. Wąż trzymany pod pachami od strony klatki piersiowej.
 - praca nóg do kraula na piersiach i na plecach,
 - praca nóg do żabki.



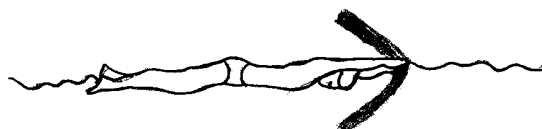
2. Wąż trzymany oburącz za końce – twarz zanurzona w wodzie (wydech do wody).
 - praca nóg do kraula na piersiach i na plecach,
 - praca nóg do żabki, praca nóg do delfina.



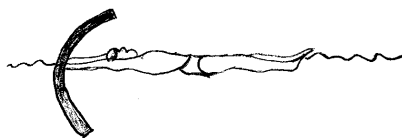
3. Wąż owinięty dookoła pleców trzymany za końce z przodu.
 - praca nóg do kraula na piersiach i na plecach,
 - doskonalenie wydechu do wody ze stopniowym zanurzaniem ust i całej twarzy w wodzie,
 - leżenie relaksacyjne.



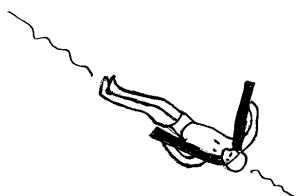
4. Wąż trzymany oburącz w połowie długości w leżeniu na piersiach
 - praca nóg do kraula na piersiach, do delfina i do żabki,
 - praca ramion do kraula na piersiach połączona z pracą nóg,
 - praca ramion do kraula na plecach połączona z pracą nóg,
 - praca jednego ramienia do delfina z pracą nóg



5. Wąż trzymany oburącz w połowie długości w leżeniu na plecach – ramiona wyprostowane w łokciach.
- ćwiczenia nóg do kraula na plecach,
 - ćwiczenia nóg do żabki,
 - ćwiczenia jednego ramienia do kraula na plecach,
 - ćwiczenia nóg i naprzemianstronnej pracy ramion do kraula na plecach.



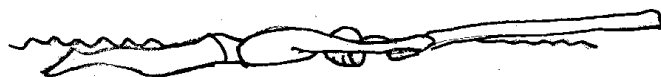
6. Wąż trzymany oburącz, podłożony pod głowę.
- ćwiczenia nóg do kraula na plecach,
 - ćwiczenia nóg do żabki.
7. Wąż trzymany oburącz za jeden koniec w leżeniu tyłem – „holowanie kłody”.



- ćwiczenia nóg do kraula na plecach,
- ćwiczenia do żabki



8. Wąż trzymany oburącz za jeden koniec w leżeniu na piersiach.
- ćwiczenia nóg do kraula na piersiach, żabki i delfina,
 - ćwiczenia pracy ramion do kraula na piersiach,
 - ćwiczenia ślizgów w wodzie.



9. Leżenie na węźu trzymany oburącz z przodu, drugi koniec trzymany pomiędzy nogami.
- ćwiczenia nóg do kraula na piersiach,
 - ćwiczenia pracy jednego ramienia do kraula na piersiach,
 - ćwiczenia naprzemiennej pracy ramion do kraula na piersiach.



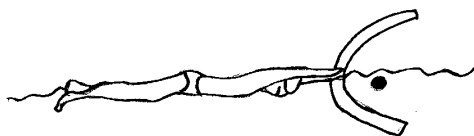
10. Leżenie na plecach ,na węź z jednym końcem trzymany oburącz, drugi koniec trzymany pomiędzy nogami.

- ćwiczenia pracy nóg do kraula na plecach,
- ćwiczenia pracy ramion do kraula na plecach.



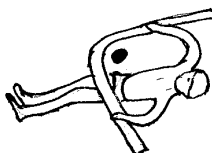
11. Wąż trzymany oburącz , wygięty w łuk końcami do przodu w leżeniu na piersiach. Ćwiczący ma przed sobą piłeczkę, którą stara się popychać węźem w wodzie w kierunku do przodu.

- ćwiczenia pracy nóg do kraula na piersiach,
- ćwiczenia pracy nóg do żabki,
- ćwiczenia pracy nóg do delfina.



12. Wąż trzymany oburącz za końce, wygięty w łuk w leżeniu na plecach. Ćwiczący ma przed sobą piłeczkę, którą stara się ciągnąć węźem w wodzie .

- ćwiczenia pracy nóg do kraula na plecach,
- ćwiczenia pracy nóg do żabki,



13. Wąż zaczepiony za grzbietową część stóp w leżeniu na piersiach.

- praca ramion do kraula na piersiach,
- praca ramion do żabki,
- praca ramion do delfina.



14. Wąż ułożony pod kolanami w leżeniu tyłem.

- praca ramion do kraula na plecach.

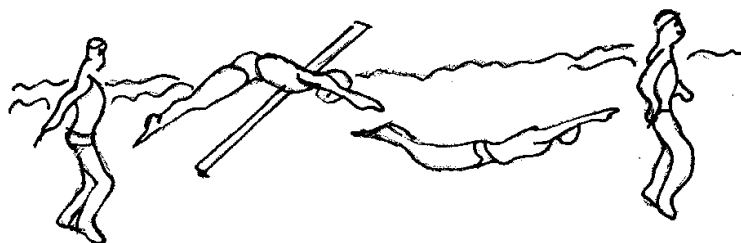


15. Wąż trzymany oburącz przed sobą. Ćwiczący stoi na dnie basenu i próbuje wykonać przewrót w przód dookoła węża.



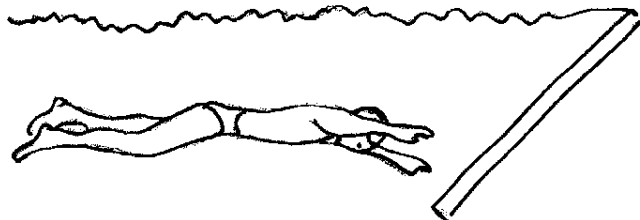
16. Wąż trzymany oburącz przed sobą. Ćwiczący płynie na piersiach z kraulową pracą nóg i próbuje wykonać przewrót w przód dookoła węża.

17. Wąż leży na wodzie. Ćwiczący stoi na dnie basenu i próbuje wykonać skok delfinowy nad wężem.



18. Wąż leży na powierzchni wody. Ćwiczący przepływa pod wężem.

19. Siad rozkrocznym na wężu..

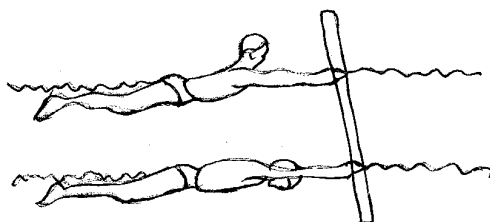


- podania piłki w parach,
- odbicia piłki w parach,
- skoki kangura.

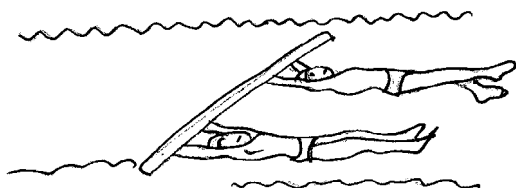


ĆWICZNIĄ W PARACH

1. Ćwiczący trzymają wąż oburącz za końce w leżeniu przodem płynąc równoległe do siebie.
 - praca nóg do kraula na piersiach,
 - praca nóg do kraula na piersiach z równoczesną pracą jednego ramienia oraz naprzemianstronną pracą ramion,
 - ćwiczenia pracy nóg do delfina,
 - ćwiczenia pracy nóg do delfina oraz jednego ramienia.

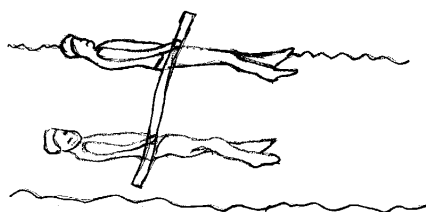


2. Ćwiczący trzymają wąż oburącz za końce w leżeniu tyłem, ramiona w górze płynąc równoległe do siebie.
 - ćwiczenia pracy nóg do kraula na plecach,
 - ćwiczenia pracy nóg i jednego ramienia oraz naprzemianstronnej pracy ramion do kraula na plecach.
3. Ćwiczący trzymają wąż oburącz za końce w wyprostowanych ramionach w okolicy



ud w leżeniu na plecach.

- praca nóg do kraula na plecach,
- praca nóg i jednego ramienia oraz naprzemianstronnej pracy ramion do kraula na plecach.

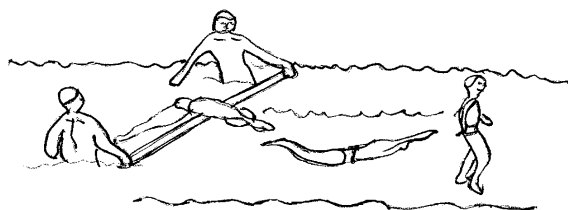


4. Jeden z ćwiczących trzyma wąż za jeden koniec w leżeniu tyłem w wyprostowanych ramionach, partner trzyma drugi koniec węża w wyprostowanych ramionach w leżeniu przodem.
 - ćwiczenia pracy nóg: ćwiczący w leżeniu tyłem do kraula na plecach, ćwiczący w leżeniu przodem do kraula na piersiach,
 - ćwiczenia pracy nóg i ramion: ćwiczący w leżeniu tyłem – do kraula na plecach, ćwiczenia w leżeniu przodem – do kraula na piersiach.

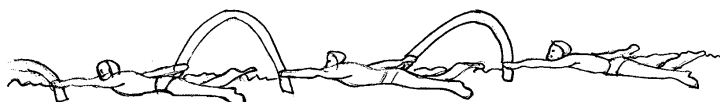


ĆWICZENIA W TRÓJKACH

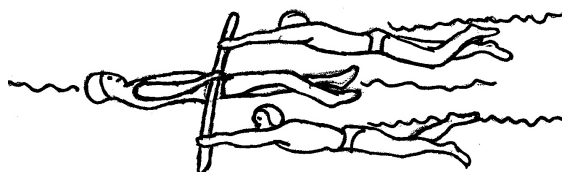
1. Ćwiczenia w parach 1,2,3 z udziałem trzeciego ćwiczącego.
2. Wąż leżący na wodzie trzymany przez dwóch ćwiczących, trzeci ćwiczący wykonuje:
 - skoki delfinowe ponad wężem,
 - przepływa pod wężem.



3. Ćwiczący trzymają swoje węże za końce w jednej ręce, a w drugiej trzymają wąż podany przez współćwiczącego. Jedno ramię z wężem ułożone jest w górze, a drugie ułożone jest w pozycji dolnej.
 - ćwiczenia nóg do kraula na piersiach,
 - ćwiczenia nóg do kraula na plecach,
 - ćwiczenia nóg do delfina,
 - ćwiczenia nóg do żabki.



4. Dwóch ćwiczących trzyma węże za końce i płyną równoległe do siebie na piersiach, trzeci trzyma wąż z drugiej strony i płynie na plecach.
 - ćwiczenia pracy nóg do kraula na piersiach i na plecach,
 - ćwiczenia pracy nóg do żabki,
 - ćwiczenia pracy nóg do delfina,
 - ćwiczenia pracy ramion do kraula na piersiach i na plecach.



5. Dwa węże ułożone równoległe w wodzie, trzymane przez dwóch ćwiczących.
 - skok delfinowy ponad jednym wężem i przepłynięcie pod drugim wężem,
 - przepłynięcie pod dwoma wężami.

SKOKI DO WODY

1. Skoki do wody na nogi:
 - skoki do wody z wężem trzymanym pod pachami, trzymanym za koniec, trzymanym oburącz przed sobą,

- po skoku chwyt oburącz węża leżącego na powierzchni wody,
 - przeskok przez wąż leżący na wodzie z obrotem w powietrzu o 180° i chwytem oburącz,
 - przeskok obunóż przez wąż,
 - przeskok obunóż przez wąż trzymany w powietrzu przez instruktora,
 - wyskok w górę z dotknięciem węża trzymanego w powietrzu przez instruktora,
 - naskok rozkroczny na wąż leżący w wodzie,
 - skoki do dziupli (wąż ułożony na wodzie w kształcie koła, trzymany przez instruktora będącego w wodzie,
 -
2. Wślizgi do wody na głowę z brzegu basenu ponad węzem leżącym na wodzie.
- z klęku jednonóż,
 - z przysiadu,
 - z półprzysiadu w pozycji wykroczno – zakrocznej.
3. Skoki do wody na głowę z brzegu, z podwyższenia ponad węzem :
- z przysiadu,
 - z półprzysiadu,
 - z półprzysiadu w pozycji wykroczno-zakrocznej.

Wszystkie rysunki pochodzą ze zbiorów własnych autora.