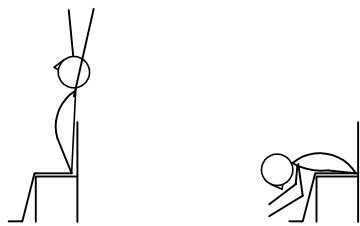
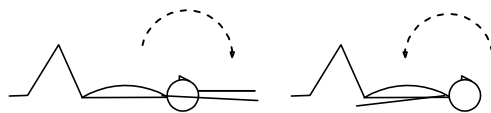


Ćwiczenia oddechowe dla uczniów uczestniczących w zajęciach z pływania

Ramiona w górę - wdech, luźny skłon
w przód - wydech 30 razy



Leżenie tyłem, kolana ugięte -
unoszenie ramion - wdech, opust -
wydech - 30 razy



Leżenie tyłem, kolana ugięte - ramiona
w bok - wdech, ramiona skrzyżowane
na klatce piersiowej - wydech - 30 razy



Dmuchanie na piłeczkę pingpongową

