

Nastavna cjelina: **PLIVANJE (*)**



kraul tehnika: *nastavne teme*

- elementi rada ruku
- elementi rada nogu
- startni skok
- okret

prsna tehnika: *nastavne teme*

- elementi rada ruku
- elementi rada nogu
- startni skok
- okret

leđna tehnika: *nastavne teme*

- elementi rada ruku
- elementi rada nogu
- startni skok
- okret

rekreacijsko plivanje: *nastavne teme*

- samoprogramiranje i kontrola trenažnog procesa

sportsko plivanje: *nastavne teme*

- samoprogramiranje i kontrola trenažnog procesa
- tehnika i taktika plivanja na kratke i duge dionice

terapijsko plivanje: *nastavne teme*

- terapisko plivanje nakon ozljeda
- terapisko plivanje za deformacije kralješnice i loše držanje
- terapisko plivanje za studente oštećena zdravlja