

Vsi vodni športi
d)

- Plavanje
- Sinhrono plavanje
- Skoki v vodo
- Skoki v vodo = velikih višin
- Hitrostno potapljanje in plavanje s plavutmi
- Surfanje
- Kajakaštvo

a) Osnovne plavalne tehnike

Kravl: Hitro miganje z nogami kot motor, z roko zamahneš v vodo.

Prsno: Noge sa kakor pri žabi, z rokami pa mahaš naprej, razpreš in roke potegneš k sebi in nazaj naprej.

Hrbtno: Narobe obrnjen kavel.

e) kviz, 5 odgovorov

1. Metuljček.
2. 1.500 m prosto.
3. 50m.
4. Sposobnost mirujočega telesa, da se obdrži na vodni gladini.
5. Uleže se na hrbet in z rokami in nogami zavzame kar največjo površino.

PLAVANJE

e)

Plavalna kapa
-pomaga, da ti voda ne gre v lasi

Plavalna očala
pomagajo da voda ne gre v oči

kopalke
pomagajo da drugi ljudje ne vidijo tvojih intimnih predelov

c)

