

Pár lépéssel az úszásnemekig

Dr. Szájer Péter

Testnevelési Egyetem-Magyar Úszó Szövetség



Pár lépéssel az úszásnemekig

- Hátúszás oktatása és technikajavító alapgyakorlatok
- https://www.youtube.com/watch?v=NwqQ2Ri1_io&t=4s



Pár lépéssel az úszásnemekig

- Mellúszás oktatása és technikajavító alapgyakorlatok
- <https://www.youtube.com/watch?v=VWlWVMDqiNs&t=82s>



Pár lépéssel az úszásnemekig

- Gyorsúszás oktatása és technikajavító alapgyakorlatok
- <https://www.youtube.com/watch?v=-I3kP0aOxzQ&t=326s>



Pár lépéssel az úszásnemekig

- Pillangóúszás oktatása és technikajavító alapgyakorlatok
- [https://www.youtube.com/watch?v=pouDQHxc3KA&t=364s](https://www.youtube.com/watch?v=po<u>u</u>DQHxc3KA&t=364s)



Köszönöm a megtisztelő figyelmet !

