Oferta zajęć dla Doktorantów – semestr letni 2026/2027

1. Temat zajęć - Seminarium doktoranckie - doskonalenie pływania.

2. Zajęcia odbywałyby się w poniedziałki w godzinach 7:30 – 9:00
– terminy - 10 kolejnych poniedziałków – od 5 kwietnia 2027 roku.

3. Forma zajęć - zajęcia stacjonarne.

4. Profil zajęć – zajęcia „miękkie".

5. Dyscyplina – wychowanie fizyczne.

6. Koordynator zajęć – mgr Monika Kulicka.

7. Jednostka organizacyjna odpowiedzialna za przeprowadzenie zajęć – Studium Wychowania Fizycznego.

8. Dane kontaktowe – ul. 6 Sierpnia 69, 90-645 Łódź, tel. 422725200.

9. Tematyka zajęć:

· Improving unilateral and bilateral breathing technique in freestyle.

· Enhancing leg propulsion and core stability in freestyle swimming.

· Developing proper body position, balance, and rotation in backstroke.

· Refining arm mechanics and coordination with leg movement in backstroke.

· Mastering the kick technique in breaststroke – propulsion, symmetry, and range of motion.

· Coordinating arm movements and breathing rhythm in breaststroke.

· Building effective body undulation and rhythm in butterfly stroke.

· Improving arm pull technique and timing of breathing in butterfly.

· Optimizing starting technique from the block – setup, takeoff, and water entry.

· Perfecting flip turns and breaststroke turns – orientation, speed, and wall push-off

10. Limit osób- 15.

11. Czas trwania – 20h.