

## CUPRINS

<i>Introducere</i> .....	7
Lecția 1 .....	9
Lecția 2 .....	13
Lecția 3 .....	17
Lecția 4 .....	20
Lecția 5 .....	23
Lecția 6 .....	26
Lecția 7 .....	31
Lecția 8 .....	34
Lecția 9 .....	37
Lecția 10 .....	40
Lecția 11 .....	44
Lecția 12 .....	46
Lecția 13 .....	49
Lecția 14 .....	51
Lecția 15 .....	53
Lecția 16 .....	57
Lecția 17 .....	60
Lecția 18 .....	63
Lecția 19 .....	66
Lecția 20 .....	69
Lecția 21 .....	72

Lecția 22 .....	75
Lecția 23 .....	79
Lecția 24 .....	82
Lecția 25 .....	85
Lecția 26 .....	88
Lecția 27 .....	91
Lecția 28 .....	93
Anexe .....	95
Plan calendaristic .....	95
Semestrul I .....	98
Bibliografie .....	99

© Editura Fundației *România de Mâine*, 2009

**Editură acreditată** de *Ministerul Educației, Cercetării și Inovării*  
prin *Consiliul Național al Cercetării Științifice*  
din *Învățământul Superior*

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**KARI, CORNELIA GEORGETA**

**Îndrumar metodic de înot** / Georgeta Cornelia Kari - București:  
Editura Fundației *România de Mâine*, 2009

ISBN 978-973-163-485-2

797.2(075.8)

Reproducerea integrală sau fragmentară, prin orice formă  
și prin mijloace tehnice, este strict interzisă  
și se pedepsește conform legii.

*Răspunderea pentru conținutul și originalitatea textului  
revine exclusiv autorului/autorilor.*