

6. DERS

Amaç : Suyu nefes verme (nargile). Uzun mesafe ayak vuruşu serbest/sırtüstü (flutter kick).

İçerik : Ayak vuruşu (flutter kick) mekaniğinin açıklanması ve çalışılması. Aralarda dinlenme amacıyla nargile hareketinin yapılması.

50 adet nargile hareketini arka arkaya, durmadan yapma.

Pull-buoy kullanarak 20 adet önden nefes alış-verişinin çalışılması.

Suyun dışında ayak vuruşu (flutter kick) mekaniğinin açıklanması ve duvarda oturarak çalışılması (Ardından dinlenme amacıyla 10 nargile).

Suyun dışında vücut duvarda sırtüstü yatarken suyun içinde ayak vuruşu (flutter kick) çalışılması (Ardından dinlenme amacıyla 10 nargile).

Kollar duvarın üzerinde rahat bir pozisyonda dururken suyun içinde ayak vuruşu (flutter kick) (Ardından dinlenme amacıyla 10 nargile).

Ayak tahtasına sarılarak bacak sallama hareketini yapma.

Yatay, dikey ve sırtüstü pozisyonda ayak vuruşu hareketini (flutter kick) yapma (2 – 4 x 50m.) (Aralarda dinlenme amacıyla 10 nargile).

Ayak tahtası ile suda kayma ve ayak vuruşu (flutter kick) hareketinin birleştirilmesi (Ayak tahtası öndeyken baş dışarıda, rahat nefes alıp-vererek)

Dersin son 15-20 dakikasında çivileme atlama, süzülme ve baş suyun içinde, nefes tutarak ayak vuruşunun (flutter kick) birleştirilmesi.

