

10. DERS

Amaç : Yan ayak vuruşu ve nefes alış-verişinin su içi kol hareketi mekaniği ile birleştirilmesi (aşağı süpürme-yakalama-içe süpürme).

İçerik : Ayak tahtalı yan ayak vuruşu ve su içi kol çekişi: 6 düz ayak – su içi kol çekişi – 6 yan ayak vuruşu; 6 ayak – su içi kol çekişi – yandan nefes; bir taraftan nefes alarak ardışık iki kol çekişi. Su içi kol çekişinden sonra eller suyun içinden ileri uzanacaktır (kolun su dışından gelmemesine dikkat edilecektir).

Ayak tahtalı, 6 düz ayak – su içi kol çekişi – 6 yan ayak vuruşu.

Ayak tahtalı, 6 ayak – su içi kol çekişi – yandan nefes.

Ayak tahtalı, ardışık iki kol çekişi.

Dersin son 10-15 dakikasında çivileme atlama, süzülme ve 6 ayak-1 nefes çalışmalarının birleştirilmesi.

