

2. DERS

Amaç : Su yüzeyinden ve yüzeyin altında durmalar ve kaymalar. Suyu nefes verme (nargile)

İçerik : Suda göz açma; gözler açık, yüzeyde suya nefes vermeden durma ve kaymalar tekrar edilecektir.

Kenarda, yüzüstü pozisyonda, su üstünde durma.

Kenardan tutunarak, su yüzeyinde yüzüstü dururken, başın hareketi ile vücudun aldığı şekli görme.

Yüzüstü ve sırtüstü pozisyonda, su üstünde, yardımsız durma (yüzüstü-sırtüstü yıldız duruşu).

Karpuz kabuğu ve T-duruşu pozisyonlarında yardımsız durma.

Havuz kenarında ayak tabanlarıyla suyu yanlara itme (makas hareketi).

Su üstünden kayma.

Su altından kayma.

Kolları kullanarak suyu hissetme çalışması.

Dersin son 15-20 dakikasında çivileme atlama ve suda kayma çalışması.

