

## 1. DERS

Amaç : Suya uyum sağlama

İçerik : (Programın genelinde, gözleri alerjik yapıda olanlar dışında, kesinlikle yüzücü gözlüğü kullanılmayacaktır.)

Dersle ilgili bilgilerin verilmesi.

Isınma hareketlerinin (yüzmeye özgü) gösterilmesi.

Suya girişin gösterilmesi (Ders sorumlusu gelmeden kesinlikle havuza girmek yasaktır ve ders sorumlusu tarafından aksi söylenmediği sürece kenar hiçbir zaman bırakılmayacaktır).

Baş suyun içindeyken suya nefes vermeden, gözler açık bekleme çalışması (Gözleri kapamadan, su altında 30-40 sn., rahat şekilde kalabilme).

Kenardan tutunarak, suya nefes vermeden, gözler açık, yüzüstü su üstünde durma çalışması (Gözleri kapamadan, su yüzeyinde 30-40 sn., kollar ve bacaklar düz, hareketsiz, rahat şekilde kalabilme).

Duvardan ayaklarla iterek, suya nefes vermeden, gözler açık, yüzüstü su üstünde süzülme çalışması (Gözleri kapamadan, su yüzeyinde, nefes bitene kadar, rahat şekilde kalabilme).

Dersin son 15-20 dakikasında, duvardan ve depar taşından çivileme atlama ve suda durma çalışması.

