

#### 4. DERS

Amaç : Suyu nefes verme (nargile). Ayak vuruşu.

İçerik : Suda göz açma, suya nefes verme, suda kayma çalışmalarının tekrarı. Nargile hareketini durmadan, arka arkaya 10-50 defa yapılması. Ellerle ve ayaklarla suyu hissetme çalışmaları. Havuz kenarında ayak vuruşunun çalışılması.

Suya dik pozisyonda nargile hareketi (Arka arkaya 10 – 50 arası).

Kenarda oturur pozisyonda ayak vuruşu mekaniğinin açıklanması ve çalışılması (5 dk. boyunca, durmadan).

Suda yatay pozisyonda nargile hareketi (Ayak tahtası ile desteklenerek, arka arkaya 10 – 50 arası).

Suya dik pozisyonda bacak sallama ve su hissetme çalışması.

Ayak tahtası ile ayak vuruşu çalışması (10-15m.)

Kenardan tutunurken kolları sallayarak suyu hissetme çalışması.

Yüzüstü pozisyonda su üstünde kayabilme, kollar vücudun önünde gergin, baş kolların arasında ilerleme ve hız azalırken serbest stilde ayak vuruşu.

