

13. DERS

Amaç: Serbest teknikte (front crawl) nefes, kol, ayak koordinasyonunun sağlanması. nefes, kol, ayak koordinasyonunun sağlanması. Kurbağalama tekniğinin açıklanması. Balıklama atlama tekniğinin gösterilmesi.

İçerik: Yardımcı malzemesiz serbest teknik (front crawl) ve sırtüstü teknikte tek ve çift kol hareketi çalışmaları. Kurbağalama tekniği ve balıklama atlama çalışmaları.

Su dışında sırtüstü tekniğinde tüm kol hareketi mekaniğinin açıklanması.

Serbest teknik (front crawl) catch-up yüzme.

Serbest teknik (front crawl) yüzme.

200m. sırtüstü teknik, 6 ayak/tek kol yüzme (kol çekişinden önce omuzun suyun dışına çıkmasına dikkat edilecektir).

Sırtüstü teknik yüzme.

Kurbağalama tekniğinin ayak vuruşu ve tüm kol mekaniğinin açıklanması.

Kurbağalama teknik yüzme.

Balıklama atlamanın gösterilmesi ve denenmesi.

Dönüşlerin gösterilmesi ve denenmesi.

