

5. DERS

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

İçerik : Nargile hareketinin durmadan, arka arkaya 50 defa yapılması. Ayak vuruşu (flutter kick) mekaniğinin açıklanması. Ayak tahtası ile dikey ve yatay pozisyonda ayak vuruşunun çalışılması. Kaymalar, ayak vuruşu ve nefes hareketinin koordineli şekilde birleştirilmesi.

50 adet nargile hareketini arka arkaya, durmadan yapma.

Basamakta dururken bacak sallama hareketini yapma.

Suyun dışında ayak vuruşu (flutter kick) mekaniğinin açıklanması ve çalışılması (duvardan tutunarak ayak vuruşu sınıfın durumuna göre çalışılacaktır).

Ayak tahtasına sarılarak bacak sallama hareketini yapma.

Ayak tahtasına sarılarak bacak sallama hareketine suya nefes verme hareketini ekleme.

Yatay, dikey ve sırtüstü pozisyonda ayak vuruşu hareketini (flutter kick) ayak tahtası ile yapma.

Ayak tahtası ile, nefes egzersizi ve ayak vuruşunun (flutter kick) birleştirilmesi (ayaklar sürekli çalışırken, altı ayak vuruşu sırasında suya nefes verilerek, omuzları suyun dışına çıkarmadan, başı önden kaldırılarak nefes alma) (8 x 50m.) (nargile ile dinlenme).

Ayak tahtası ile suda kayma ve ayak vuruşu (flutter kick) hareketini birleştirilmesi.

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

