

11. DERS

Amaç : Su dışı kol mekaniğinin açıklanması (yukarı süpürme, yüksek dirsek). Yan ayak vuruşu ve nefes alış-verişinin tüm kol hareketi mekaniği ile birleştirilmesi (aşağı süpürme – yakalama – içe süpürme – yukarı süpürme – yüksek dirsek). Sırtüstü ayak vuruşu.

İçerik : Ayak tahtalı yan ayak vuruşu ve tüm kol hareketi: 6 düz ayak – su içi kol çekişi – 6 yan ayak vuruşu – dirseği kaldırıp (yüksek dirsek) kolun dışarıdan omuzun önüne gelmesi – parmakların suya girişi; 6 ayak – su içi kol çekişi – yandan nefesle dirseği kaldırıp (yüksek dirsek) kolun dışarıdan omuzun önüne gelmesi – parmakların suya girişi; bir taraftan nefes alarak ardışık iki tam kol hareketi (Kolun su dışından gelmesine yüksek dirseğe ve dirseğin metacenter üzerinde olmasına dikkat edilecektir). Sırtüstü ayak vuruşunun ve vücut rotasyonunun çalışılması.

Ayak tahtalı, 6 düz ayak – su içi kol çekişi – 6 yan ayak vuruşu – dirseği kaldırıp (yüksek dirsek) kolun dışarıdan omuzun önüne gelmesi – parmakların suya girişi.

Ayak tahtalı, 6 ayak – su içi kol çekişi – yandan nefesle dirseği kaldırıp (yüksek dirsek) kolun dışarıdan omuzun önüne gelmesi – parmakların suya girişi.

Ayak tahtalı, ardışık iki tam kol hareketi.

Ayak tahtasız, kollar vücudun yanında sırtüstü ayak vuruşu.

Ayak tahtasız, kollar vücudun yanında, 6 düz ayak – 6 vücudu sağa döndürerek ayak vuruşu – 6 düz ayak – 6 vücudu sola döndürerek ayak vuruşu.

Ayak tahtasız, kollar vücudun yanında, 6 düz ayak – sağ omuz rotasyonu – 6 düz ayak – sol omuz rotasyonu.

Ayak tahtasız, kollar vücudun önünde sırtüstü ayak vuruşu.

