

## 12. DERS

Amaç: Serbest teknikte (front crawl) nefes, kol, ayak koordinasyonunun sağlanması. Tüm kol hareketi mekaniğinin çalışılması. Sırtüstü ayak vuruşu ve kabaca kol çekişinin çalışılması.

İçerik: Malzemesiz tek ve çift kol hareketi çalışmaları. Sırtüstü ayak vuruşu ve ayak vuruşu-kol hareketi koordinasyonu.

Su dışında serbest teknik (front crawl) tüm kol hareketi mekaniğinin açıklanması.

Ayak tahtasız, 300m., 1. 100m. 6 düz ayak/kol çekişi/6 yan ayak vuruşu; 2. 100m. 6 düz ayak/kol çekişi/yandan nefes; 3. 100m. ardışık 2 kol çekişi.

Ayak tahtasız, 300m., 1. 100m. 6 düz ayak/tam kol hareketi/6 yan ayak vuruşu; 2. 100m. 6 düz ayak/tam kol hareketi/yandan nefes; 3. 100m. ardışık 2 tam kol hareketi (kolun su dışı hareketinde yüksek dirsek olmasına dikkat edilecektir).

Ayak tahtasız 100m., kollar vücudun yanında sırtüstü ayak vuruşu.

Ayak tahtasız 100m., kollar vücudun önünde sırtüstü ayak vuruşu.

Ayak tahtasız 100m., sırtüstü, ardışık iki tam kol hareketinin çalışılması (kol çekişinden sonra önce omuzun suyun dışına çıkmasına dikkat edilecektir).

