

### 3. DERS

Amaç : Su yüzeyinde ve altında durmalar. Suyu nefes verme (nargile). Suyu kullanma.

İçerik : Suda gözler açık durma (T duruşu, ölü duruşu, karpuz kabuğu duruşu); Suyu nefes verme (nargile) hareketinin anlatılması, kenardan tutunarak ve vücut suya dik pozisyonda su altına inerek uygulanması. Ellerin ve kolların su içindeki hareketleri esnasında vücut hareketlerini nasıl etkilediğinin fark edilmesi. Ayak vuruşunun gösterilmesi.

Yüzüstü pozisyonda, baş suyun içinde, hareketsiz durma (yıldız duruşu).

Suyun içinde dik pozisyonda, kollar yanlara açık durma (T duruşu).

Suyun içinde, dizler karına çekili, kollarla bacaklar kavranmış şekilde, baş suyun içindeyken durma (karpuz kabuğu/mushroom float).

Suya nefes verme (nargile) hareketinin anlatılması ve kenarda, uygulanması.

Kenarda, suya dik pozisyonda, arka arkaya en az 10 nargile hareketini yapma.

Suda kayma hareketlerinin tekrar edilmesi.

Suyla oynama. Kolları ve elleri suyun içinde hareket ettirerek suyu hissetme.

Ayak vuruşu hareketinin gösterilmesi.

Çivileme atlama ve suyun altından süzülme/kayma.

