

## 9. DERS

Amaç : Yan ayak vuruşu ve nefes alış-verişinin birleştirilmesi. Kol çekiş mekaniğinin anlatılması (aşağı süpürme-yakalama-içe süpürme)

İçerik : Tahtasız yan ayak vuruşu; 6 düz ayak, 6 yan ayak vuruşu; 6 ayak, yandan nefes çalışması. Kol çekiş mekaniği.

Kol çekiş mekaniğinin dışarıda anlatılması.

Su dışında top ve bone ile atma çalışmaları.

Ayak tahtasız, yan ayak.

Ayak tahtasız, 6 düz ayak-6 yan ayak.

Ayak tahtasız, 6 ayak-yandan nefes.

Su içinde, ayaklar kenarda basamağa basarken suyu yakalama, su içi süpürme ve suyu hissetme (sculling) çalışmaları.

Kenardan tutunurken sadece su içi süpürme hareketlerinin nefes, ayak vuruşu ve yan ayak vuruşu ile birleştirilmesi.

Dersin son 10-15 dakikasında çivileme atlama, süzülme ve 6 ayak-1 nefes çalışmalarının birleştirilmesi.

