

## 11. DERS

Amaç: Serbest ve sırtüstü tekniklerinin tekrarı.

İçerik: Serbest ve sırtüstü teknik egzersizleri.

Serbest ve sırtüstü alıştırılmaları ile teknik tekrarları.  
Depar ve dönüş çalışmaları.

