

## 10. DERS

Amaç: Kurbağalama teknik tekrarı. Kelebek ayak vuruşu ve kol çalışmaları.

İçerik: Kurbağalama tekniği çalışmaları. Kelebek ayak vuruşu alıştırmaları, kol mekaniğinin anlatılması.

Kurbağalama tekniğinin ayak vuruşu ve tüm kol mekaniğinin açıklanması, kurbağalama teknik yüzme.

Kurbağalama kol çalışmaları, ayak çalışmaları.

Ayak tahtasız, kollar yanda ve önde kelebek ayak vuruşu. Kollar önde ayak vuruşu ve kol hareketinin ve nefes pozisyonunun birleştirilmesi.

Kelebek yüzme alıştırmaları.

