

9. DERS

Amaç: Sırtüstü tekniğin tekrarı. Kurbağalama teknik çalışmaları. Kelebek ayak vuruşu.

İçerik: Sırtüstü teknikte tek ve çift kol hareketi çalışmaları ve koordine yüzme. Kurbağalama tekniği çalışmaları. Kelebek ayak vuruşu alıştırmaları

Su dışında sırtüstü tekniğinde tüm kol hareketi mekaniğinin açıklanması.

Sırtüstü teknik, 6 ayak/tek kol yüzme, sırtüstü teknik yüzme.

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

Kurbağalama kol çalışmaları.

Ayak tahtasız, kollar yanda ve önde kelebek ayak vuruşu.

Dönüşlerin gösterilmesi ve denenmesi.

