

## 7. DERS

Amaç : Suya nefes verme (nargile) ve ayak vuruşu (flutter kick) hareketlerinin birleştirilmesi.

İçerik : Ayak vuruşu esnasında düzenli şekilde önden nefes alıp-verme çalışması. Yan ayak vuruşunun açıklanması.

Duvardan tutunarak nefes egzersizi (nargile) ve ayak vuruşunun (flutter kick) birleştirilmesi (6 ayak-1 nefes) (ayaklar sürekli çalışırken, 6 ayak vuruşu sırasında suya nefes verilerek, omuzları suyun dışına çıkarmadan, duvara bastırmadan, boyundan başı önden kaldırarak 1 nefes alma) (ayak vuruş sayısını yüzücü, kendine uygun ritimi seçerek belirleyecektir).

Ayak tahtasıyla, baş dışarıda rahat nefes alarak yüzüstü ayak vuruşu.

Ayak tahtasıyla, rahat nefes alarak sırtüstü ayak vuruşu.

Ayak tahtasıyla, 6 ayak-1 nefes.

Yan ayak pozisyonunun (tek kol ileri uzanmış duvardan tutarken, diğer kol bacağa yapışık, baş omuz üzerinde, vücut 90 derece yana dönmüş durumda) gösterilmesi ve duvardan tutunarak uygulanması. Sağ ve sol kol için tekrar edilmesi.

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

