YÜZME EĞİTMENİ REHBERİ

2023

İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

SPOR İSTANBUL

www.spor.istanbul

Genel Müdür'ün mesajı

Değerli yüzme eğitmenlerimiz, yüzme binlerce yıldır hem spor hem de rekreatif olarak pek çok insan tarafından sevilerek yapılan bir aktivitedir. Ancak, Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre suda boğulmalar nedeniyle her yıl dünyada 360.000, ülkemizde ise Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre yılda 700 insan hayatını kaybetmektedir. Spor İstanbul olarak bu risk faktörünün ve bağlı olarak sorumluluğumuzun farkındayız.

Kuruluşundan günümüze, gerek tesisleşme gerek nitelikli iş gücü bakımından gelişmeye ve büyümeye devam eden Spor İstanbul, spor sevgisini ve bilincini kazandırarak spor yapma alışkanlığını yaygınlaştırmak misyonu ile fiziksel aktivite, egzersiz ve spor alanında İstanbul halkına büyük bir özveri ile hizmet vermektedir.

Hedefimiz, halkımıza suda hayatta kalma becerisi ve yüzme tekniklerini öğretirken bilimsel kriterlere uygun olarak hareket etmektir. Bu hedefi gerçekleştirmek için eğitmenlerimizin güncel-bilimsel bilgilere hâkim olmalarını son derece önemsemekteyiz. Bu bağlamda eğitmenlerimizin sadece bireysel birikim ve tecrübelerine göre değil aynı zamanda sağlık ve yüzme alanında yetkin uluslararası kuruluşların önerileri doğrultusunda hareket etmeleri için kurumsal bir standart oluşturma yolunda ilk adım atılmıştır.

Daha etkin ve güvenli bir ders programı hazırlayabilme konusunda yüzme eğitmenlerimizin ihtiyaç duyduğu bilgileri temel düzeyde ele alan bu çalışma, güncel/değişen bilimsel bilgiler ve ihtiyaçlar doğrultusunda güncellenecektir.

İstanbul halkına hizmet yolunda her zaman desteklerini ve yakın ilgilerini gördüğümüz başta Belediye Başkanımız olmak üzere tüm yöneticilerimize teşekkürü bir borç bilirim. Vatandaşlarımıza doğrudan temas eden yüzme eğitmenlerinin gayretlerini takdir ediyor ve kendilerine özellikle teşekkür ediyorum.

Önsöz

Spor İstanbul'un yüzme eğitmenliği rehberi, Spor İstanbul bünyesinde çalışan yüzme eğitmenlerinin bilgi düzeylerini arttırmaya katkı sunmak ve yüzme alanı ile ilgili bir standart oluşturma amacı ile hazırlanmıştır. Bu rehber, Amerikan Yüzme Antrenörler Birliği(ASCA), İngiltere Yüzme Öğretmenleri Birliği (STA) ve Batı Avusturalya Devleti Eğitim Bakanlığı (VacSwim) gibi kuruluşların kaynakları temel alınarak hazırlanmıştır. Spor İstanbul'un yüzme eğitmenliği rehberi, ticari amaçla kullanılamaz ve çoğaltılamaz.

Spor İstanbul'un yüzme eğitmenliği rehberi, yüzme eğitmenleri için yapılan sınav sonuçlarına göre yüzme eğitmenlerimizin ihtiyaç duyduğu bilgiler dikkate alınarak Eğitmen Koordinasyon Şefliği tarafından hazırlanmıştır. Bu rehber her yıl yapılması planlanan sınav doğrultusunda güncellenerek kademeli olarak içeriği zenginleştirilecektir. Böylece yüzme alanında yayımlanan en güncel bilimsel bilgilerin eğitmenlerimize aktarılması hedeflenmektedir. Bu bağlamda rehberin içeriği aşağıda belirtilmiştir.

Bölüm 1: Rehberin bu bölümü, yüzme eğitmenleri için gerekli olan temel egzersiz bilimleri ile ilgili egzersiz fizyolojisi ve biyomekanik hakkında temel bilgiler içermektedir.

Bölüm 2: Rehberin bu bölümünde yüzme teknikleriyle ilgili temel bilgiler verilmiştir.

Bölüm 3: Rehberin bu bölümünde, yüzme dersi planlaması için öğretim basamaklaması ve yapılması gereken çalışmalar verilmiştir.

Bölüm 4: Rehberin bu bölümünde, teknik öğretim sırasında kullanılabilecek örnek driller verilmiştir.

İçindekiler

Genel Müdür'ün mesajı.....4

Önsöz.....6

BÖLÜM 1.....15

TEMEL EGZERSİZ BİLİMLERİ.....15

Egzersiz fizyolojisi & Biyomekanik 15

Egzersiz fizyolojisi.....16

Solunum sistemi (Respiratuar sistem) 16

Kardiyorespiratuar sistem..... 16

Enerji sistemleri..... 17

Fosfojen sistem..... 18

Glikolitik sistem 18

Oksidatif sistem 19

Biyomekanik.....21

Su direnci..... 21

Direnç Azaltma..... 22

İtiş Kuvveti 23

BÖLÜM 2.....25

TEKNİKLER.....25

Serbest, Sırtüstü, Kurbağalama Kelebek, Çıkış ve Dönüşler 25

Serbest Teknik..... 26

Tekniğin temel becerileri: 26

Serbest Teknik için sorular ve cevaplar: 27

Sırtüstü Teknik 27

Sırtüstü Teknik için sorular ve cevaplar: 29

Kurbağalama Teknik 29

Kurbağalama Teknik için sorular ve cevaplar:..... 30

Kelebek Teknik 31
..... 32
Kelebek Teknik için sorular ve cevaplar: 32
Çıkış (Depar) 33
Dönüşler 34
Serbest Teknik Dönüş: 34
Sırtüstü Teknik Dönüş: 34
Kurbağalama ve Kelebek Dönüş: 35
BÖLÜM 3 37
ÖĞRETİM BASAMAKLAMASI 37
ÖĞRETİM BASAMAKLAMASI 38
1. SEVİYE (1.-2. hafta) 40
Programın genel amaçları: 40
Yapılacak çalışmalar: 40
Dikkat edilecek hususlar: 41
Mesafe: Kullanılacak malzemeler: 41
1. SEVİYE (3.-4. hafta) 41
Programın genel amaçları: 41
Yapılacak çalışmalar: 41
Dikkat edilecek hususlar: 42
Mesafe: Kullanılacak malzemeler: 42
1. SEVİYE (5.-6. hafta) 42
Programın genel amaçları: 42
Yapılacak çalışmalar: 42
Dikkat edilecek hususlar: 43
Mesafe: Kullanılacak malzemeler: 43

1. SEVİYE (7.-8. hafta) 43
Programın genel amaçları: 43
Yapılacak çalışmalar: 44
Dikkat edilecek hususlar: 44
Mesafe: Kullanılacak malzemeler: 44
2. SEVİYE (1.-2. hafta) 44
Programın genel amaçları: 44
Yapılacak çalışmalar: 45
Dikkat edilecek hususlar: 45
Mesafe: Kullanılacak malzemeler: 45
2. SEVİYE (3.-4. hafta) 45
Programın genel amaçları: 45
Yapılacak çalışmalar: 45
Dikkat edilecek hususlar: 46
Mesafe: Kullanılacak malzemeler: 46
2. SEVİYE (5.-6. hafta) 46
Programın genel amaçları: 46
Yapılacak çalışmalar: 46
Dikkat edilecek hususlar: 47
Mesafe: Kullanılacak malzemeler: 47
2. SEVİYE (7.-8. hafta) 47
Programın genel amaçları: 47
Yapılacak çalışmalar: 47
Dikkat edilecek hususlar: 48
Mesafe: Kullanılacak malzemeler: 48
3. SEVİYE (1.-2. hafta) 48

Programın genel amaçları:..... 48
Yapılacak çalışmalar: 48
Dikkat edilecek hususlar:..... 49
Mesafe: Kullanılacak malzemeler:..... 49
3. SEVİYE (3.-4. hafta)..... 49
Programın genel amaçları:..... 49
Yapılacak çalışmalar: 49
Dikkat edilecek hususlar:..... 50
Mesafe: Kullanılacak malzemeler:..... 50
3. SEVİYE (5.-6. hafta)..... 50
Programın genel amaçları:..... 50
Yapılacak çalışmalar: 51
Dikkat edilecek hususlar:..... 51
Mesafe: Kullanılacak malzemeler:..... 51
3. SEVİYE (7.-8. hafta)..... 52
Programın genel amaçları:..... 52
Yapılacak çalışmalar: 52
..... 53
Dikkat edilecek hususlar:..... 53
Mesafe: Kullanılacak malzemeler:..... 53
4. SEVİYE (1.-2. hafta)..... 53
Programın genel amaçları:..... 53
Yapılacak çalışmalar: 53
Dikkat edilecek hususlar:..... 54
Mesafe: Kullanılacak malzemeler:..... 54
4. SEVİYE (3.-4. hafta)..... 54

Programın genel amaçları:..... 54
Yapılacak çalışmalar: 54
Dikkat edilecek hususlar:..... 55
Mesafe: Kullanılacak malzemeler:..... 55
4. SEVİYE (5-6. hafta)..... 55
Programın genel amaçları:..... 55
Yapılacak çalışmalar: 56
Dikkat edilecek hususlar:..... 57
Mesafe: Kullanılacak malzemeler:..... 57
4. SEVİYE (7.-8. hafta)..... 57
Programın genel amaçları:..... 57
Yapılacak çalışmalar: 57
Mesafe: Kullanılacak malzemeler:..... 58
5. SEVİYE (1.-2. hafta)..... 59
Programın genel amaçları:..... 59
Yapılacak çalışmalar: 59
Dikkat edilecek hususlar:..... 60
Mesafe: Kullanılacak malzemeler:..... 60
5. SEVİYE (3.-4. hafta)..... 60
Programın genel amaçları:..... 60
Yapılacak çalışmalar: 61
Dikkat edilecek hususlar:..... 62
Mesafe: Kullanılacak malzemeler:..... 62
5. SEVİYE (5.-6. hafta)..... 62
Programın genel amaçları:..... 62
Yapılacak çalışmalar: 62

Dikkat edilecek hususlar: 63
Mesafe: Kullanılacak malzemeler: 63
5. SEVİYE (7-8. hafta) 64
Programın genel amaçları: 64
Yapılacak çalışmalar: 64
Dikkat edilecek hususlar: 65
Mesafe: Kullanılacak malzemeler: 65
6. SEVİYE (1.-2. hafta) 65
Programın genel amaçları: 65
Dikkat edilecek hususlar: 67
Mesafe: Kullanılacak malzemeler: 67
6. SEVİYE (3.-4. hafta) 67
Programın genel amaçları: 67
Yapılacak çalışmalar: 67
Dikkat edilecek hususlar: 69
Mesafe: Kullanılacak malzemeler: 69
6. SEVİYE (5.-6. hafta) 69
Programın genel amaçları: 69
Yapılacak çalışmalar: 69
Dikkat edilecek hususlar: 71
Mesafe: Kullanılacak malzemeler: 71
6. SEVİYE (7.-8. hafta) 71
Programın genel amaçları: 71
Yapılacak çalışmalar: 71
Dikkat edilecek hususlar: 72
Mesafe: Kullanılacak malzemeler: 72

EĞİTMENLERE NOTLAR.....73
BÖLÜM 4.....75
DRILLER.....76
Kaynakça.....99

BÖLÜM 1

TEMEL EGZERSİZ BİLİMLERİ

Egzersiz fizyolojisi & Biyomekanik

EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

Egzersiz fizyolojisi, fizyolojinin bir parçası olmakla birlikte egzersizin vücut üzerinde oluşturduğu streslere vücut sistemlerinin nasıl yanıt verdiğini araştırır. Egzersiz fizyolojisi, egzersizin akut (kısa süreli / hemen) etkilerinin yanı sıra kronik (uzun süreli) etkilerini de araştırır. Egzersiz esnasında vücutta hiçbir sistem birbirinden bağımsız olarak çalışmaz. Yani bir egzersiz esnasında kardiyovasküler sistem, solunum sistemi, kas iskelet sistemi, sinir sistemi gibi bütün sistemlerin uyumlu bir şekilde çalışması ile egzersiz üretilir.

Solunum sistemi (Respiratuar sistem)

Solunum sisteminin görevi, dışarıdan akciğerlere oksijen getirmek ve karbondioksiti akciğerlerden uzaklaştırmaktır. Solunum sistemi; solunum yolları, akciğerler ve solunum kaslarından oluşur. Solunum sistemi dışarıdan aldığı oksijeni akciğerlerden kan dolaşımına aktararak ve kandaki karbondioksiti önce akciğerlere sonra da dış çevreye naklederek kardiyovasküler sistemle birlikte çalışır.

Yüzme, diğer spor dallarından farklı olarak su içinde ve yatay (horizontal) pozisyonda yapılmaktadır. Yüzme esnasında nefes (inspirasyon-ekspirasyon) ile kulaçlar senkronize olmalıdır. Suyun göğüs kafesi üzerine uyguladığı basınç etkisinden ve su içinde yüksek sayılabilecek bir basınca karşı (50−100 mm H_2O) nefes verilmesi gerektiğinden dolayı yüzme esnasında solunum zorlaşır.

Kardiyorespiratuar sistem

Kardiyovasküler sistem ve solunum sistemi birlikte kardiyorespiratuar sistemi oluşturmaktadır. Kardiyorespiratuar sistem, vücutta işlev bozukluğuna neden olabilecek atık maddeleri (karbondioksit gibi) uzaklaştırırken, aynı zamanda insan hareket sistemine birçok önemli element (oksijen gibi) sağlamak için hayati bir destek sistemi oluşturur.

Oksijen hayatı sürdürmek için vazgeçilmez bir unsurdur. Solunum sistemi, çevreden alınan oksijenin vücudumuza girmesini sağlar. Oksijen, ağız ve burun yoluyla alınır ve trakea (soluk borusu) yoluyla bronşlar üzerinden akciğerlere ve alveol keseciklerine ulaşır. Eş zamanlı olarak oksijenden fakirleşmiş kan, pulmoner arterler vasıtasıyla sağ ventrikülden akciğerlere pompalanır. Daha sonra alveol keseciklerini çevreleyen akciğer kılcal

damarlarında bulunan yüksek karbondioksitli kan, alveol kesecikleri içerisinde bulunan yüksek oksijenle yer değiştirerek kan oksijenlenir. Oksijenlenmiş kan pulmoner toplardamarlar tarafından kalbin sol atriyumuna geri döner. Buradan sol ventriküle, sol ventrikülden ise aort aracılığıyla tüm vücut dokularına pompalanır.

Vücudun hücreleri, oksijeni kullandığında vücuttan atılması gereken karbondioksit üretirler. Hücrelerde üretilen karbondioksit, dokulardan kalbe geri gönderilir ve kalpten de akciğerlere gönderilir. Daha sonra alveol keseciklerinde oksijenle yer değiştirerek nefes yoluyla dışarıya salınır.

Su içindeki yatay pozisyon, kalbin atım volümünün (bir atımda vücuda pompalanan kan miktarı) ayakta duruşa oranla daha fazla olmasını sağlar. Su içinde, suyun kaldırma kuvveti yerçekimine karşı koyar. Bu konumda kalp, kanı yerçekimine karşı pompalamak zorunda kalmaz. Ayrıca, suyun kaldırma kuvvetinin yer çekimini karşılaması ve suyun alt ekstremitelere uyguladığı hidrostatik basınç, kanın alt ekstremitelere toplanma eğilimini elemine eder. Böylece, yüzme sırasında kalbin atım volümü (bir atımda vücuda pompalanan kan miktarı) ayakta yapılan egzersizlere göre daha fazla olur.

Enerji sistemleri

İnsan vücudu; mekanik işler üretmek, vücut sıcaklığını korumak ve vücuttaki biyolojik ve kimyasal aktiviteleri yerine getirmek için enerjiye ihtiyaç duyar. Enerjinin ortaya çıkabilmesi için tüketilen besinlerin (protein, karbonhidrat ve yağ) metabolize olması gerekir. Böylece, adenozin trifosfat (ATP) adı verilen yüksek enerjili bir bileşik üretilir. İnsan vücudunda fiziksel aktivite ile üretilen tüm mekanik işler, sürekli ATP desteğine dayalıdır. Üretilen ATP, kas içinde depo edilerek kaslara verilen bir uyarı esnasında hareketin üretilmesi için hemen enerji sağlar.

Egzersiz ile ilişkili enerji sistemlerinde, aerobik ve anaerobik metabolizma terimleri sıklıkla kullanılır. Anaerobik enerji mekanizması, oksijensiz olarak gerçekleşebilirken, aerobik enerji mekanizması, oksijene bağlı olarak gerçekleşir.

Üç ana besin maddesi olan karbonhidratlar, proteinler ve yağlardan sadece karbonhidratlar doğrudan oksijensiz olarak enerji için metabolize edilirler.

Kas hücrelerinde ATP'yi yenilemek için üç temel enerji sistemi bulunmaktadır. Bunlar:

- Fosfojen sistem
- Glikolitik sistem
- Oksidatif sistem

Tablo 1: Enerji sistemleri ve süreleri

Aktivitenin süresi	Aktivitenin şiddeti	Temel enerji kaynağı
0-6sn	Çok şiddetli	Fosfojen
6-30sn	Şiddetli	Fosfojen-glikoliz
30sn-2dk	Yüksek	Glikoliz
2-3dk	Orta	Glikoliz-Oksidatif sistem
>3dk	Hafif	Oksidatif sistem

Fosfojen sistem

Diğer bir adıyla anaerobik alaktik enerji sistemi, ATP ve kreatin fosfat adı verilen yüksek enerjili bir fosfat molekülünün parçalanmasına dayanır. Bu enerji sistemi, oksijen gerektirmeyen ve laktik asit üretmeyen kısa süreli, yüksek şiddetli aktiviteler için ATP sağlar. Bu aktivitelere örnek olarak, birkaç tekrarlı direnç egzersizleri veya kısa süren sprintler verilebilir. Bu egzersizler esnasında fosfojen sistem, 6 ila 30 sn gibi kısa bir süre için kaslara enerji sağlar. Bu nedenle fosfojen sistem, sınırlı bir kapasiteye sahiptir. Ayrıca bu sistem, şiddetine bakılmaksızın tüm egzersizlerin başlangıcında oldukça aktiftir.

Glikolitik sistem

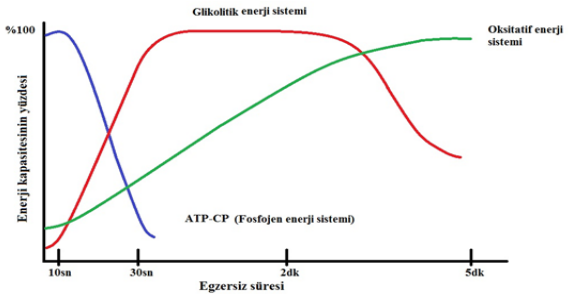
Diğer bir adıyla anaerobik laktik asit sistemidir. Bu sistem de fosfojen sistem gibi oksijen olmaksızın karbonhidrat moleküllerinin hızlı bir şekilde parçalanması ile (anaerobik glikoliz) ATP üretir. Fosfojen sistemine göre daha fazla enerji üretse de yaklaşık 30sn ila 3dk'lık sınırlı bir kapasiteye sahiptir. Anaerobik glikoliz esnasında, yani 30sn – 3 dk'lık yoğun egzersizlerde, yan ürün olarak laktik asit üretilir. Bu yan ürün, egzersiz esnasında ATP üretmek için tekrar sentezlenebilir. Laktik asit, yoğun egzersizlerin başlangıcında

üretilerek, kas içinde birikmeye başlar ve yorgunluğa katkı sağlar. Biriken laktik asit, düşük şiddetli egzersizler (oksijenli ortamda) ile kaslardan uzaklaştırılabilir.

Oksidatif sistem

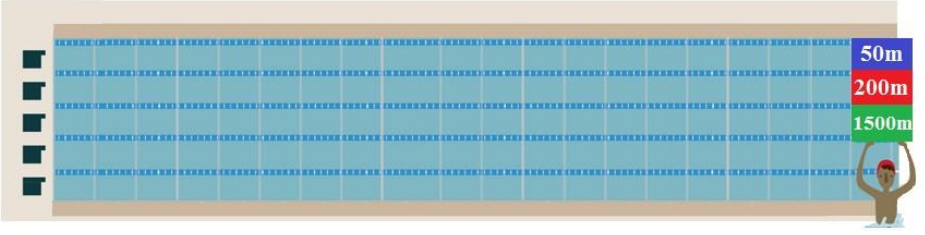
Enerji sistemlerinden üçüncü ve son olanı, aerobik enerji sistemidir. Bu sistem, üç enerji sistemi arasında en kompleks olanıdır. Aerobik enerji sistemi, yeterli miktarda oksijen tüketimini gerektirir ve enerji olarak karbonhidratları, yağları ve proteinleri kullanır. Yakıtın parçalanması için vücudun enerjiyi oksijen kullanarak dönüştürme sürecine, hücresel solunum adı verilir. ATP'nin bu oksitatif üretimi, mitokondri adı verilen hücre organelinde gerçekleşir. Aerobik enerji sistemi, diğer sistemlere göre uzun süre boyunca kassal enerji için yüksek oranda ATP üretimi sağlayabilir. Enerji sistemleri arasındaki ATP üretme oranı ve mekanizması her ne kadar farklı ise de, bu üç enerji sistemi birbirinden bağımsız olarak çalışmaz. Örneğin, bir kişinin kısa süreli bir sprint (10 sn) veya uzun mesafeli bir koşu (30 dakikadan fazla) yaptığını düşünürsek, var olan üç sistem de enerji ihtiyaçlarına katkı sağlar.

Proteinler, aerobik egzersizler için bir yakıt olarak kullanılabilmesine rağmen, iyi beslenen bir bireyde aerobik egzersizler esnasında birincil enerji kaynakları, karbonhidratlar ve yağlardır. Genel olarak karbonhidratlar, egzersizlerin başlangıcında ve yüksek yoğunluklu çalışma esnasında birincil yakıt olarak kullanılır. Bununla birlikte bir aerobik aktivite süresince, karbonhidratların kullanımından yağın kullanımına kademeli olarak bir geçiş meydana gelir.



Aslında herhangi bir zaman diliminde üç enerji sistemi de aktiftir. Ancak yapılan işlerde her bir enerji sisteminin yapmış olduğu katkı temel olarak aktivitenin şiddetine ve süresine bağlıdır. Herhangi bir egzersiz şekli iki faktörle tanımlanabilir. Bunlar, egzersizin şiddeti ve süresidir. Bu aktivitenin diğerlerine göre süresi daha uzun, şiddeti ise düşüktür. Buna göre bir egzersizin şiddeti ve süresi değerlendirilerek baskın olan enerji sistemi belirlenebilir (Resim 1).

Resim 1: Kullanılan enerji kaynağı ve süreleri



Serbest teknik yüzme yarışına enerji sistemlerinin katkısı:

- En kısa mesafe olan 50 m yüzme yarışlarında fosfojen sistem 65%, glikolitik sistem 30%, oksidatif sistem 5%
- 200 m yüzme yarışlarında fosfojen sistem 10%, glikolitik sistem 50%, oksidatif sistem 40%
- 1500 m yüzme yarışlarında fosfojen sistem 2-5%, glikolitik sistem 20%, oksidatif sistem 70-80%
- Açık su ve uzun mesafeli yarışlarda enerji oksidatif sistemden sağlanmakla birlikte 5% anaerobik sisteminde katkısı bulunmaktadır.

BİYOMEKANİK

Bireylere yüzme tekniklerini öğretmek ve hataları düzeltmek için ilk önce teknik gelişimin ve hızın önemli ilkelerini anlamak gerekmektedir. Bir şeyin sıvı üstünde durma kabiliyeti o şeyin yapıldığı maddenin yoğunluğu ile içine konulduğu sıvının yoğunluğuna bağlıdır. Suyun yoğunluğu 0,99 gr/cm^3 iken insanların ortalama yoğunluğu 0,98 gr/cm^{3}tür. Suyun yoğunluğundan daha az bir yoğunluğa sahip olan bütün cisimler su üstünde durur ve onun yoğunluğundan daha fazla yoğunluğu olan cisimler ise suya batar. Ayrıca, suyun içine konulan bir cisim suyun yukarı doğru itici kuvvetine (kaldırma kuvveti) maruz kalır. Bir cisim su üstünde yüzdüğü zaman yukarı itici kuvvet (kaldırma kuvveti) yerçekiminin aşağıya doğru etki yapan kuvveti ile dengelenmiş olur.

Yüzme becerisini geliştirmenin en hızlı yolu, vücut su içinde hareket ederken direnci azaltarak, itici kuvveti arttırmaktır.

Su direnci

Su direnci bir yüzücüyü farklı şekillerde etkiler. Birincisi, suyun yüzücüyle ve ardından vücudun etrafındaki su akışıyla etkisidir. Buna "form direnci" denir. İkincisi, su türbülansı ve hareketli su tarafından oluşturulan dalgalardır. Buna "dalga direnci" denir. Üçüncüsü, bir yüzücünün elbisesine ya da cildine yapışan su tarafından oluşturulan "sürtünme direnci" dir. Bu üç direnç bileşeninin hepsi yüzme performansı üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir ve mümkün olduğunca azaltılmalıdır.

"Form direnci" en önemli ve yüzme tekniklerini en çok etkileyen direnç türüdür. Form direnci, suyun vücudun pozisyonuna bağlı olarak uyguladığı dirençtir. Vücut pozisyonu ne kadar yatay olursa, direnç o kadar azalır. Yüzücüler, tüm teknikler sırasında su yüzeyinin (özellikle kalçalar) yanında kalmaya çalışmalıdır. Eğimli bir vücut pozisyonu, ön yüzey alanını dikey yönde büyütecek ve direnci artıracaktır.

"Dalga direnci" su içindeki kişilerin hareketleriyle oluşan su içindeki türbülanstan kaynaklanır.

"Sürtünme direnci" cildin ve saçın su ile temasından kaynaklanır. Sürtünme direnci yüzücünün karşılaştığı en küçük direnç türüdür.

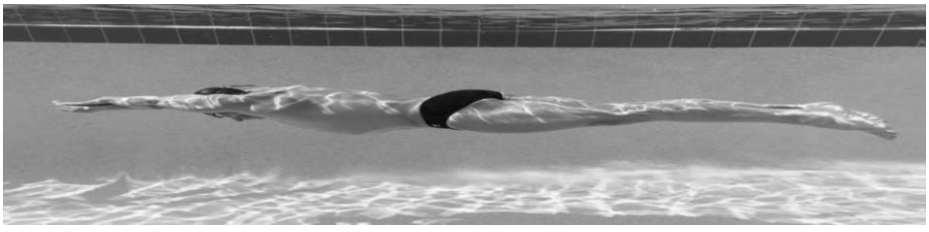
Direnç Azaltma

Streamline (gergin vücut pozisyonu) ile vücut pozisyonu ve vücut dengesindeki ayarlamalar, direnci önemli ölçüde azaltır.

Streamline (Gergin vücut pozisyonu)

Eğitmenlerin bireylere su altı için öğretmesi gereken ilk harekettir. Streamline (gergin vücut pozisyonu)'ın hidrodinamik prensibi, dört tekniğin tamamı için geçerlidir. Bu pozisyon vücudun suyun altında olduğu depar ve dönüş çalışmaları sırasında da kullanılır. Baş pozisyonu, su direncini en aza indirmek için çok önemlidir. En iyi streamline (gergin vücut pozisyonu) baş kollar arasında, kolların kulaklardan biraz daha yukarıda, sıkı ve gergin olduğu pozisyondur. Sadece başın hafifçe kaldırılması suyun direncini iki katına çıkarır.

Streamline Pozisyonu



Vücut Pozisyonu

Akciğerlerde bulunan havanın yüzdürme etkisi ile kalça bölgesindeki ağırlık merkezinin batırma etkisi, vücudu doğal olarak suda dik pozisyona getirir. Bir yüzücü, üst ve alt gövdesini suda dengeleyerek, suda yatay pozisyonda olmalıdır.

Denge

Yüzmede etki-tepki ilişkisidir. Bir taraf yükseldiğinde diğer taraf aşağıya iner. Yüzücüler sudaki hatlarını (gövdenin ortasından baştan ayağa doğru hayali bir çizgi) düz tutabilirlerse denge sorunu yaşamayacaklardır.

Sculling

Su hissini geliştirmek için yapılan çalışmalardır. Tüm tekniklerdeki ilk giriş hareketine hazırlık için yapılır. Bu çalışmalar itme kuvvetini en üst düzeye

çıkarmak için ellerin ve kolların doğru pozisyonda tutulmasını sağlar. Türkçe karşılığı “kürekleme”dir.

Şekil 1: Sculling

İtiş Kuvveti

İtiş kuvveti, su üzerinde geriye doğru bir yönde doğrudan bir kuvvet uygulanması ile elde edilir. Başka bir deyişle, vücudu en etkili şekilde hareket ettirmek için, yüzücüler suyu avuç içleri ve ön kolları ile ayaklarına doğru çekerek mümkün olduğunca uzağa doğru bastırmalıdır. İtici gücü yaratan kaldırma kuvveti, serbest, sırtüstü, kelebek tekniklerde ellerin ve ön kolların, kurbağalama teknikte ise ayakların çekiş hareketi ile oluşturulur. Sürükleme kuvveti ise suyun “geriye ayaklara doğru” bastırılmasının sonucudur.

Benim için önemli notlar…

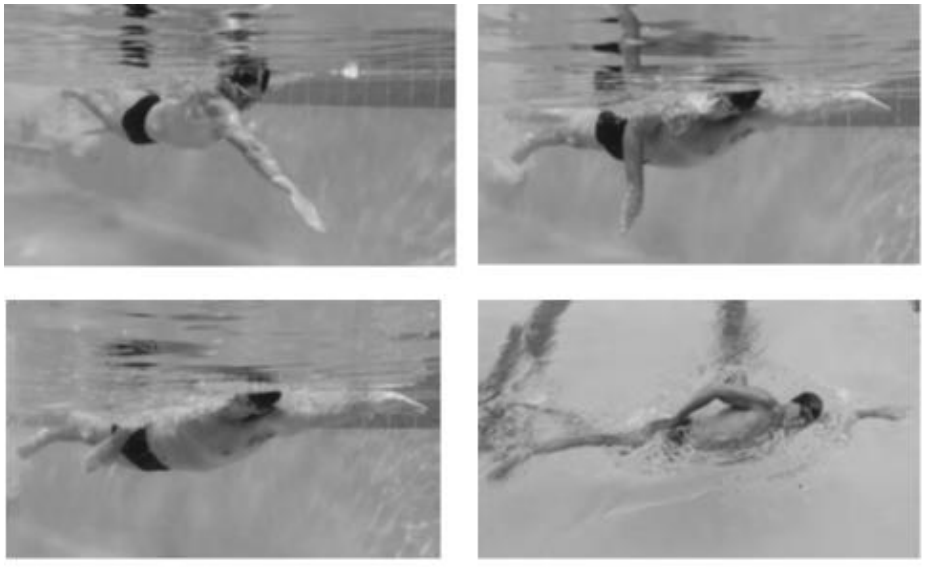
BÖLÜM 2

TEKNİKLER

Serbest, Sırtüstü, Kurbağalama Kelebek, Çıkış ve Dönüşler

SERBEST TEKNİK

Yüzücüler tarafından kullanılan temel ve en hızlı tekniktir. Eğitmenler tarafından da öğretilmesi ve vurgulanması gereken ilk tekniktir. İyi bir serbest yüzme tekniği için kuvvetli ayak vuruşu (bir kol devrine altı ayak) iyi bir streamline pozisyonu ve yan pozisyonda kaymanın önemi vurgulanarak; yüzücüler yanlara uzanmak yerine, ileri uzanarak hareket etmeye teşvik edilmelidir.



Tekniğin temel becerileri:

- Ayak vuruşu,
- Vücut pozisyonu ve hizalama,
- Baş pozisyonunu sabit tutabilme,
- Nefes sırasında yanağın suda olması,
- Kontrollü ve rahat toparlanma,
- Yüksek dirsek,
- Elin suya girişi sırasında su sıçramaması,
- Suda el ve ön kolun parmaklar aşağıda olacak şekilde sabitlenmesi,
- Kulaç mesafesi,
- İvmelenme

Anahtar ifadeler:

- Hızlı ayak,
- Su sıçratmak eşittir yavaş olmak,
- İleriye uzan, gövde rotasyonu yap, nefes al,
- Su altında parmaklar aşağıda, dirsek yüksek,
- İtişte başparmak kalçanın yanında,

Serbest Teknik için sorular ve cevaplar:

- Serbest teknikte başın arkası nasıldır? Omurga ile aynı hizadadır.
- Serbest teknikte gözler nereye bakar? Aşağıya bakar.
- Vücut rotasyonu ne kadar olmalı? Her iki taraf için yaklaşık 40 derecedir ve omuzlar asla doğrudan yüzün altına inmemelidir.
- Suya ilk olarak elin hangi bölümü girer? İşaret ve orta parmaklar.
- El suya nereden girer? Yüksek dirsekle omuzun önünden.
- Elin ilk yaptığı nedir? İleriye doğru uzanmaktır.
- Kol çekişinin ilk bölümünde parmaklar aşağıda, dirsek yüksek, avuç içi ve önkol yüzü arkaya bakar.
- Kol tekniğinin ikinci bölümü nedir? El, omuz hattından ve vücudun yanından geriye doğru düz çekiş yapar. Dirsek yüksek, el ve ön kol yüzü arkaya bakar.
- Kol tekniğinin son bölümü nedir? Başparmak uyluğa gelene kadar doğrudan hızlıca bitiriştir.
- Toparlanma bölümü nasıldır? Başparmak uyluğa dokunur, dirsek yüksek, el dirseğin altındadır.
- Nefes nasıl olmalı? Baş omurga hizasında, gözün/gölüğün biri suyun içinde kalacak şekilde olmalıdır.
- Ne zaman nefes alınır? Baş, el suya girerken yana çevrilir, diğer kol suya girmeden hızlıca tekrar suya dönülür.
- Nefes sırasında en büyük hata nedir? Çok fazla rotasyon, nefes ve başın tekrar suya dönüşü sırasında geç kalınması.

SIRTÜSTÜ TEKNİK

Sırtüstü yüzme tekniği serbest teknikle eş zamanlı öğretilmelidir. Sırtüstü teknikte tüm vücut, serbest teknikte olduğu gibi aynı eksen üzerinde hareket eder. Yüzücülere vücut rotasyonunun önemi vurgulanmalıdır. İyi bir

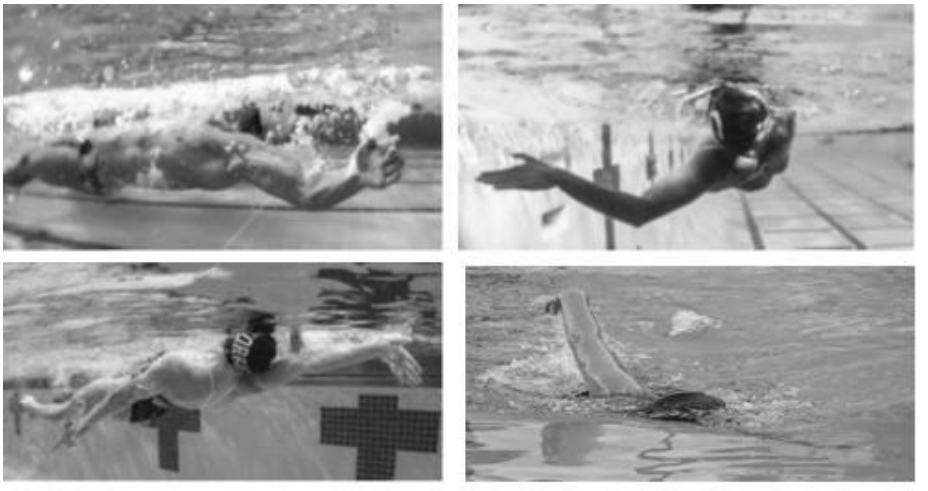
yüzme ve kol mekaniği için ayak vuruşlarının (bir kol devrine altı ayak vuruşu) kuvvetli olması gerektiği unutulmamalıdır.

Tekniğin temel becerileri:

- Ayak vuruşu,
- Vücut pozisyonu ve hizalama,
- Başın sabit olması,
- Vücut rotasyonu (kalça, gövde, omuz aynı hizada),
- Her iki kolun ritminin sabit olması,
- Sudan önce serçe parmağın çıkması,
- Elin suya girişi sırasında su sıçramaması,
- Suda elin sabitlenmesi,
- Suyu derinde yakalama, çekiş,
- Toparlanmada kollar düz,
- İvmelenme

Anahtar ifadeler:

- Su sıçratmak eşittir yavaş olmak,
- Avuç içi her zaman ayaklara doğru bakar,
- Suya önce serçe parmak girer,
- Baş sabit,



Sırtüstü Teknik için sorular ve cevaplar:

- Eller suya nereden girer? Kollar düz, saat yönünde 11 ve 1' den.
- Suya ilk olarak elin hangi bölümü girer? Serçe parmak.
- Elin suya girişinden sonra ne yapılır? Gövde rotasyonu yaparak dirsek bükülü derinde yakalama.
- Tekniğin ilk bölümünde kol nasıldır? Derinde ve düz.
- Yakalama sırasında dirsek nasıldır? Bükülüdür.
- Ne kadar derine? Yaklaşık 30-40 cm.
- Yakalama sırasında avuç içi ve ön kol nasıl olmalıdır? Ayaklara dönük.
- Kol tekniğinin ikinci bölümü nasıldır? Suyu dümdüz çekin, avuç içi ve ön kol ile doğrudan ayaklara doğru itiş yapın.
- Kol tekniğinin bitiriş bölümünde el nerededir? Yanda, kalçadan daha aşağıdadır.
- Omuzlar ve kalça ne kadar rotasyon yapar? Yaklaşık 30-40 derece.
- Baş nasıldır? Sabit.
- Kulaklar nerededir? Su seviyesinde.
- Gözler nereye bakar? Yukarıya ve biraz geriye.

KURBAĞALAMA TEKNİK

Kurbağalama teknikte vücut pozisyonu ve zamanlama çok önemlidir. Yüzücülere her vuruş döngüsü sonunda streamline pozisyonuna gelmeleri öğretilmelidir. Kurbağalama teknikte eksen, serbest ve sırtüstü tekniklerin aksine kısadır. Ayak vuruşu, tekniğin verimliliği için şarttır.

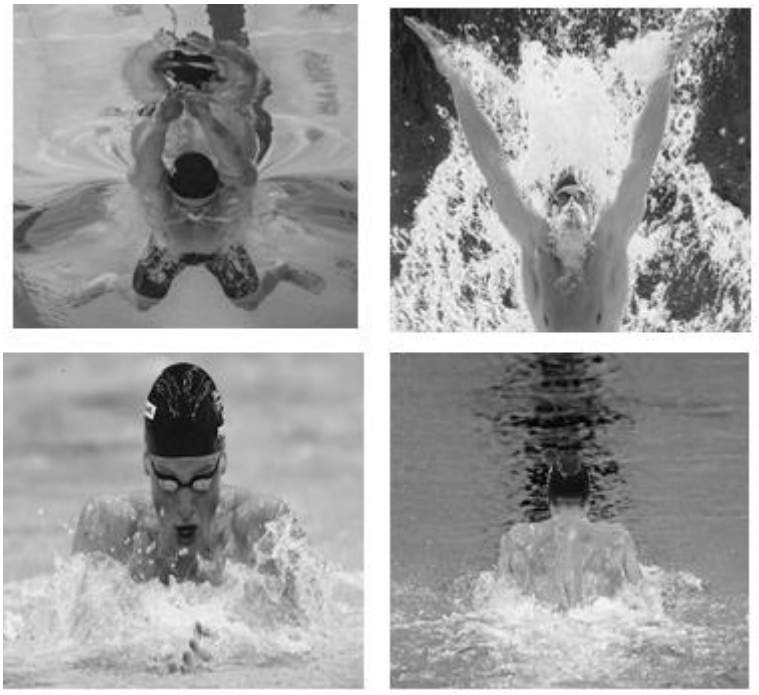
Tekniğin temel becerileri:

- Zamanlama: kol çekişi, ayak vuruşu, kayma,
- Öne eğilerek ve "yokuş aşağı" yüzme,
- Suyu geriye iten bir ayak vuruşu,
- Geniş kol hareketi,
- Geç nefes

Anahtar ifadeler:

- Tekniğin bütünü: dışa doğru süpürme, vücuda doğru çekiş, nefes, toparlanma, ayak vuruşu, kolları uzat, geriye doğru vuruş, gergin vücut pozisyonu,
- Çekiş, ayak vuruşu, kayma,

- Ayak vuruşu: topuk yukarı, ayak parmakları dışarı, geriye doğru itiş,
- Geç nefes (ellerin içe doğru süpürmesi sonlandığında),
- Kalça yüzeyde



Kurbağalama Teknik için sorular ve cevaplar:

- Kurbağalama yüzmede hedef nedir? İleriye doğru olan hızı korumak.
- Kurbağalama yüzmede yüzücüler nerede hız kaybeder? Nefes sırasında çok yükseldiklerinde ve gövdelerini çok fazla dik pozisyona getirdiklerinde.
- Kolun ilk hareketi? Dışa doğrudur.
- Kollar yanlara ne kadar açılır? Omuz genişliğinde.
- Süpürmede eller nereye bakar? İçe ve ayaklara doğru.
- Süpürme sonladığında eller nerededir? Göğüsün önünde, boyunun altında.
- Toparlanmada eller nasıl olmalıdır? Hızlıca ileriye doğru uzatılmalıdır.
- Ne zaman nefes alınır? Süpürmenin sonunda (Eller ve dirsekler çenenin altına geldiğinde.).

- Yüzme sırasında baş nerededir? Omurgayla aynı hizada, hafif aşağıya doğrudur.
- Ayak vuruşu nasıldır? Topuk yukarıda, parmaklar dışa dönük, geriye doğru düz vuruş.
- Ayak zamanlaması nasıldır? Kolun toparlanması ile başlar, kollar önde gergin pozisyona geldiğinde geriye doğru vuruş yapılır.

KELEBEK TEKNİK

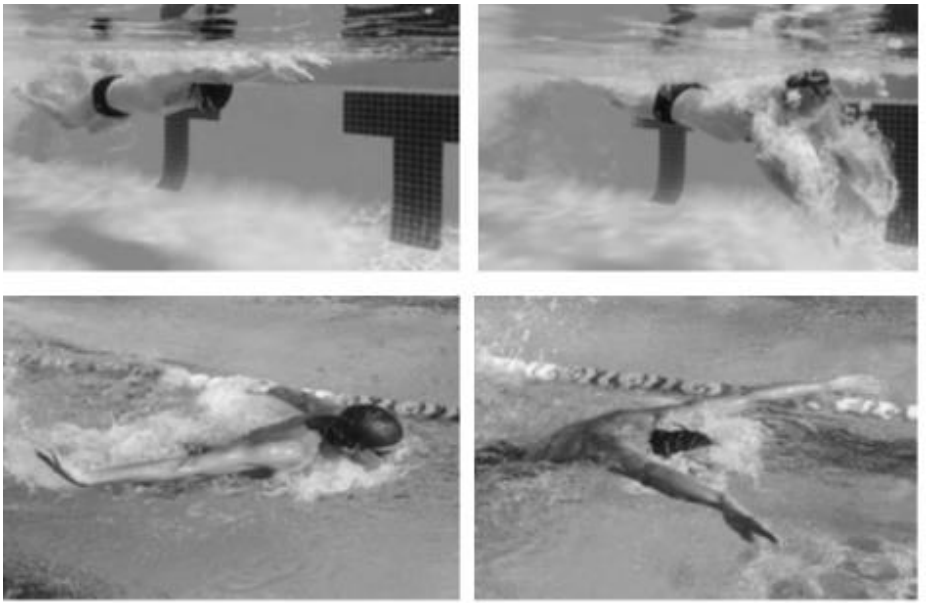
Kelebek teknikte de kurbağalama teknikte olduğu gibi vücut pozisyonu ve zamanlama çok önemlidir. Vücudun alt yarısına karşılık üst yarısının değişen hareketi nedeniyle kısa eksenlidir. Kelebek ritimli bir tekniktir ve ritmini vücut pozisyonundan alır. Bir kol devrine iki dolfin yapılır. Göğüsün yukarı-kalçanın aşağıya ve sonra göğüsün aşağıya-kalçanın yukarı hareketiyle vücut su içinde dalgalanarak hareket eder.

Tekniğin temel becerileri:

- Ayak vuruşu,
- Zamanlama,
- El suya girerken mümkün olduğu kadar az su sıçratma,
- Vücut pozisyonu,

Anahtar ifadeler:

- İleriye uzan,
- Kol suya girerken bir vuruş, kol sudan çıkarken bir vuruş,
- Eller suya girerken kalça yukarıya,
- Çene ve göğüs ile aşağıya bas,
- Dibe bak,
- Nefes alırken yükselme,
- Kontrollü ve rahat toparlanma,
- Başın arkası omurgayla aynı çizgide, nefes alırken kaldırma,



Kelebek Teknik için sorular ve cevaplar:

- Eller suya nerden girer? Omuz hizasından, ileriden.
- Suya önce elin hangi bölümü girer? İlk iki parmak girer.
- Kol çekişinin ilk bölümü nasıldır? Parmaklar aşağıya, dirsek desteği, el ve önkol yüzü arkaya bakar.
- Kol tekniğinin ikinci bölümü nedir? Eller göğüsün altına doğru hareket eder, dirsek yüksek.
- Kol tekniğinin üçüncü bölümü nedir? Hızlıca dışarı süpürme.
- Önce sudan elin hangi bölümü çıkar? Serçe parmaklar.
- Ne zaman nefes alınır? Kollar göğüsün altına geldiğinde baş dışarı çıkar, kollar suya girmeden hemen önce baş tekrar suya girer.
- Nefes nasıl olmalıdır? Suya yakın, ileride nefes. Baş omurgayla aynı çizgide, çok kaldırılmamalı ve sırtın pozisyonu bozulmamalı.
- Nefes sırasında gözler nereye bakar? İleriye ve aşağıya bakar.
- Kollar önde ileriye uzandığında kalça nerededir? Yukarıda.
- Ayak vuruşu zamanlaması nasıl olmalıdır? Eller suya girerken bir dolfin, eller sudan çıkarken bir dolfin (giriş ve çıkış vuruşu).
- Bir dolfin diğerinden daha büyük mü olmalıdır? Hayır, iki dolfin de kuvvetli olmalıdır.
- Toparlanma bölümü nasıldır? Kollar düz.

ÇIKIŞ (DEPAR)

Yüzme yarışlarında yüzmeye başlama hareketidir. Serbest, kurbağalama ve kelebek yüzme yarışlarında yüzücüler bir ayak önde bir ayak arkada (track) ya da iki ayak yan yana (grab) çıkış yapabilirler.

Tekniğin temel becerileri:

- Anlık aşağıya doğru çekiş,
- Baş ve kolların ileriye doğru atılması,
- Bacaklar ile hamle,
- Sığ dalış,

Anahtar ifadeler:

- Güçlü bacak geride, ayak parmak uçları düz ileriyi gösterecek pozisyonda,
- Diğer bacak arkada, ayak parmak uçları kenarda,
- Eller, baş parmak ileride olacak şekilde öndeki bacağın her iki yanından depar taşını tut,
- Aşağıya ya da çok az arkaya doğru bak,
- Diz, ayak parmakları hizasında, kalça topuklar hizasında,
- Öne doğru eğil,

Track Çıkış

Sırtüstü çıkış, depar taşındaki barın tutularak ve ayaklar duvara yerleştirilerek su içinden yapılır.

Tekniğin temel becerileri:

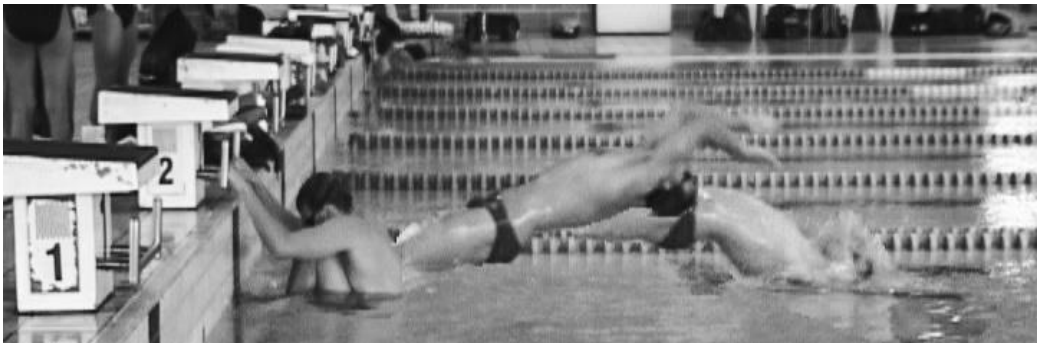
- Suya giriş sırası: eller, kafa, bacaklar,
- Kolların dışarıya doğru atılması,

- Başın geri gitmesi,
- Bacakların hamlesi,

Anahtar ifadeler:

- Güçlü ayak diğer ayaktan biraz daha aşağıda,
- Ayaklar omuz genişliğinde açık,
- Başı yukarı kaldırmadan duvara doğru yaklaştırmak,
- Kalçalar topuklara bitişik değil, kalça havuz tabanını gösterir,
- Dizler 90 derece,
- Kollar bükülü, baş aşağıya doğru,
- "Karnını gökyüzüne doğru it",

Sırtüstü Çıkış



DÖNÜŞLER

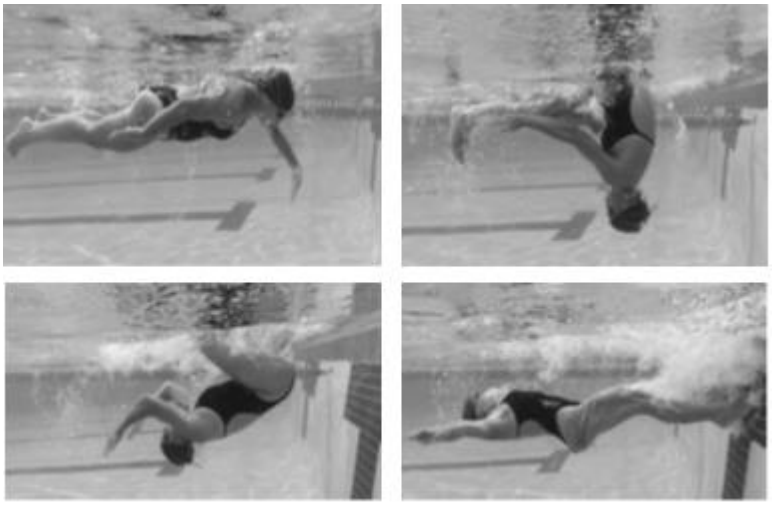
Yüzücülere dönüşler öğretilmeden önce mutlaka "duvardan itiş" öğretilmelidir. Her dönüşün içinde streamline pozisyonunda itiş yer alır.

Serbest Teknik Dönüş:

Serbest teknik dönüşü takla atılarak yapılır. Çalışmalarda duvara yaklaşırken kuvvetli ayak vuruşu ve yüzme yapılması gerektiği, bu sırada nefes alınmaması gerektiği vurgulanmalıdır.

Sırtüstü Teknik Dönüş:

Serbest teknik dönüş öğretildikten sonra sırtüstü dönüş öğretimine geçilebilir. Dönüş mekaniği serbest teknikle aynıdır. Yüzücülere dönüşü başlatmak için ne zaman yüzüstü dönmeleri gerektiği öğretilmelidir.



Kurbağalama ve Kelebek Dönüş:

İki el dokunuşlu dönüşün temeli geriye doğru hareket etmektir. İtiş hareketinin yan pozisyonda olması gerektiği vurgulanmalıdır. Duvara çift el dokunma ve dönme tekniği çalışıldıktan sonra, tekniklerin sualtı hareketi çalışmalara eklenmelidir.

Benim için önemli notlar…

BÖLÜM 3

ÖĞRETİM BASAMAKLAMASI

ÖĞRETİM BASAMAKLAMASI

Yüzme öğretim basamaklaması tablosu öğrencilerinizin yüzmesini, suda kalma becerilerini, tekniklerini etkili bir şekilde geliştirmenizi sağlama konusunda ve derslerin kolayca planlaması için sizlere referans olacaktır. Dersler planlanırken;

- Su hissini geliştirme,
- Dört branşında teknik becerilerinin öğrenilmesi,
- Genel vücut koordinasyonunu, kuvvetini ve dayanıklılığını geliştirmek,
- Suda güvenlik kurallarını öğrenme,
- Yüzme kültürünün oluşması,
- Aktif ve sağlıklı bir yaşamı destekleyen alışkanlıklar edinmek,
- Kişilerin öz güvenli, disiplinli, güzel ahlaka sahip bireyler olmalarına katkı sağlama konularında motor öğrenme ve davranış kazandırma hedeflenmiştir.

Yüzme öğretim basamaklaması tablosu, yüzme öğretimi için beceriye dayalı, sıralı öğretim formatı kullanılarak hazırlanmıştır.

SEVİYE	YÜZME ÖĞRETİM BASAMAKLAMASI	KULLANILACAK YARDIMCI MALZEMELER
1. SEVİYE	SUYA ALIŞTIRMA-OYUN	AYAK TAHTASI
	DUVARDA AYAK ÇALIŞMALARI	
	VÜCUT VE BAŞ POZİSYONU ÇALIŞMALARI	
	NEFES ÇALIŞMALARI	
	YÜZÜSTÜ-SIRTÜSTÜ KAYMA ÇALIŞMALARI	
	SERBEST-SIRTÜSTÜ AYAK VURUŞLARI	
	SUDA KALMA ÇALIŞMALARI	
	SUDA İLERLEME ÇALIŞMALARI	
	DEPAR ÖĞRETİMİ ÇALIŞMALARI	
2. SEVİYE	YÜZÜSTÜ-SIRTÜSTÜ KAYMA ÇALIŞMALARI	AYAK TAHTASI
	SERBEST-SIRTÜSTÜ AYAK VURUŞLARI	
	NEFES-AYAK KOORDİNASYONU ÇALIŞMALARI	
	SUDA KALMA ÇALIŞMALARI	
	SUDA İLERLEME ÇALIŞMALARI	
	DEPAR ÖĞRETİMİ ÇALIŞMALARI	
3. SEVİYE	SERBEST-SIRTÜSTÜ AYAK VURUŞLARI (FARKLI VÜCUT POZİSYONLARINDA)	AYAK TAHTASI
	NEFES-AYAK KOORDİNASYONU ÇALIŞMALARI	
	YAN NEFES ÖĞRETİMİ ÇALIŞMALARI	
	SERBEST-SIRTÜSTÜ TEKNİK KOORDİNE ÇALIŞMALARI	
	SERBEST-SIRTÜSTÜ YÜZME (BASİT)	
	SCULLING ÇALIŞMALARI (BASİT)	
	DEPAR ÖĞRETİMİ ÇALIŞMALARI (SERBEST-SIRTÜSTÜ)	
4. SEVİYE	SERBEST-SIRTÜSTÜ AYAK VURUŞLARI (FARKLI VÜCUT POZİSYONLARINDA)	AYAK TAHTASI, AYAK PALETİ
	SERBEST-SIRTÜSTÜ TEKNİK KOORDİNE ÇALIŞMALARI	
	SERBEST-SIRTÜSTÜ TEKNİK YÜZME	
	SCULLING ÇALIŞMALARI (BASİT)	
	DOLPHIN AYAK ÇALIŞMALARI (FARKLI VÜCUT POZİSYONLARINDA)	
	KURBAĞALAMA AYAK ÇALIŞMALARI (FARKLI VÜCUT POZİSYONLARINDA)	
	TAKLA-DÖNÜŞ ÖĞRETİMİ ÇALIŞMALARI	
	DEPAR ÖĞRETİMİ ÇALIŞMALARI (SERBEST-SIRTÜSTÜ)+TEKNİK SU ALTI HAREKETLERİ	
5. SEVİYE	SERBEST-SIRTÜSTÜ AYAK VURUŞLARI (FARKLI VÜCUT POZİSYONLARINDA)	AYAK TAHTASI, AYAK PALETİ
	SERBEST-SIRTÜSTÜ TEKNİK KOORDİNE ÇALIŞMALARI	
	SERBEST-SIRTÜSTÜ TEKNİK YÜZME	
	SCULLING ÇALIŞMALARI	
	DOLPHIN AYAK ÇALIŞMALARI (FARKLI VÜCUT POZİSYONLARINDA)	
	KURBAĞALAMA AYAK ÇALIŞMALARI (FARKLI VÜCUT POZİSYONLARINDA)	
	KURBAĞALAMA TEKNİK KOORDİNE ÇALIŞMALARI	
	KURBAĞALAMA TEKNİK YÜZME	
	TAKLA-DÖNÜŞ ÖĞRETİMİ ÇALIŞMALARI (SERBEST-SIRTÜSTÜ)	
	DEPAR+KURBAĞALAMA TEKNİK SUALTI HAREKETİ	
6. SEVİYE	SERBEST-SIRTÜSTÜ-KURBAĞALAMA AYAK VURUŞLARI (FARKLI VÜCUT POZİSYONLARINDA)	AYAK TAHTASI, AYAK PALETİ, EL PALETİ, PULLBUOY, SNORKEL
	SERBEST-SIRTÜSTÜ-KURBAĞALAMA TEKNİK KOORDİNE ÇALIŞMALARI	
	SERBEST-SIRTÜSTÜ-KURBAĞALAMA TEKNİK YÜZME	
	SCULLING ÇALIŞMALARI	
	DOLPHIN AYAK ÇALIŞMALARI (FARKLI VÜCUT POZİSYONLARINDA)	
	KELEBEK TEKNİK KOORDİNE ÇALIŞMALARI	
	KELEBEK TEKNİK YÜZME	
	KURBAĞALAMA-KELEBEK DÖNÜŞ ÇALIŞMALARI	
	DEPAR+KELEBEK TEKNİK SU ALTI HAREKETİ	

1. SEVİYE (1. - 2. hafta)

Programın genel amaçları:

- Suya güvenli giriş-çıkış,
- Suya alışma,
- Nefes öğretimi,
- Yatay pozisyona alışma,
- Serbest ve sırtüstü ayak vuruşu öğretimi

Yapılacak çalışmalar:

Suya Alışma Çalışmaları

Vücudu ıslatma, yağmur yağdırma, duvarı tutarak su içinde sağa-sola yürüme

Duvarda Ayak

Oturarak, yatarak sırtüstü- yüzüstü, su içinde duvardan tutarak yüzüstü, nefes - ayak koordinasyonu

Nefes Çalışmaları

Ağızdan alıp ağızdan vererek, ağızdan alıp burundan vererek, ağızdan alıp ağız ve burundan eş zamanlı vererek

Vücut ve Baş Pozisyonu Çalışmaları

Gülle duruşu, baygın adam duruşu, yıldız duruşu, streamline duruşu (kollar gergin, eller üst üste gergin vücut pozisyonu), kalem duruşu, yüzüstü ve sırtüstü kayma çalışmaları

Serbest-Sırtüstü Ayak Çalışmaları

Baş dışarıda serbest ayak (tahtalı), kol gergin vücut pozisyonunda serbest ayak, kollar yanda serbest ayak (nefessiz), kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak

Suda Kalma Çalışmaları

Duvar dibinde elleri bırakarak, duvarda eşli bir kişi gözlemci bir kişi çalışma yaparak zamana dayalı, kulvar ortasına gelerek, kaymadan sonra kulvar ortasında durarak

Depar Çalışmaları

Kara çalışmaları**,** kollar yanda, gergin vücut pozisyonunda dikey suya atlama

Dikkat edilecek hususlar:

- Gözlerin suyun altında açık olması,
- Burun ve ağızdan eş zamanlı, art arda rahat bir şekilde nefes verebilmek,
- Doğru baş - vücut pozisyonu sağlanması,
- Doğru ayak vuruşu (ayak bileği, dizler ve kalçanın pozisyonu, vuruşlar su sıçratmadan kaynama şeklinde)

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
3 m - 12,5 m	Ayak tahtası

1. SEVİYE (3. - 4. hafta)

Programın genel amaçları:

- Yüzüstü - Sırtüstü streamline (gergin vücut pozisyonu) pozisyonu öğrenimi,
- Serbest ve sırtüstü ayak vuruşunun geliştirilmesi,
- Yardımsız suda kalma,

Yapılacak çalışmalar:

Duvarda Ayak

Oturarak, yatarak sırtüstü, yatarak yüzüstü, su içinde duvardan tutarak yüzüstü, duvardan tutarak nefes - ayak koordinasyonu

Nefes Çalışması

Ağızdan alıp ağız ve burundan eş zamanlı vererek

Yüzüstü - Sırtüstü Kayma Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda (streamline)

Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları

Baş dışarıda serbest ayak (tahtalı), nefes-ayak koordinasyonu (tahtalı), gergin vücut pozisyonunda serbest ayak, kollar yanda serbest ayak (nefessiz), kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak

Suda Kalma Çalışmaları

Duvar dibinde elleri bırakarak, duvarda eşli bir kişi gözlemci bir kişi çalışma yaparak zamana dayalı, kulvar ortasına gelerek, kaymadan sonra kulvar ortasında durarak

Suda ilerleme Çalışmaları

Kulvara kadar gidip geri dönme, belirlenen bir mesafenin kaymadan sonra suda ilerleme ile tamamlanması

Depar Çalışmaları

Kara çalışmaları, dikey pozisyonda suya atlama kollar yanda, gergin vücut pozisyonunda, duvar kenarından önce el, en son ayak girecek şekilde suya giriş çalışmaları

Dikkat edilecek hususlar:

- Üyelerin hareketleri yaparken kendilerini rahat ve güvende hissetmeleri,
- Kayma ve ayak vuruşları sırasında doğru baş - vücut pozisyonu,
- Doğru ayak vuruşu (ayak bileği, dizler ve kalçanın pozisyonu, vuruşlar su sıçratmadan kaynama şeklinde)
- Ayak vuruşu sırasında nefes koordinasyonun bozulmaması

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m - 12,5 m	Ayak tahtası

1. SEVİYE (5. - 6. hafta)

Programın genel amaçları:

- Etkili serbest - sırtüstü ayak vuruşu,
- Nefes-ayak koordinasyonu,
- Yardımsız suda ilerleme,

Yapılacak çalışmalar:

Duvarda Ayak

Su içinde duvardan tutarak yüzüstü, duvardan tutarak nefes-ayak koordinasyonu

Yüzüstü - Sırtüstü Kayma Çalışmaları
Gergin vücut (streamline) pozisyonunda

Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları
Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes - ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda serbest ayak, kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak

Suda Kalma Çalışmaları
Kulvar ortasına gelerek, kaymadan sonra kulvar ortasında durarak, dikey pozisyonda atlama yaptıktan sonra suda kalma

Suda ilerleme Çalışmaları
Kulvara kadar gidip geri dönme, belirlenen bir mesafenin kaymadan sonra suda ilerleme ile tamamlanması

Depar Çalışmaları
Duvar kenarından ve depar taşından önce el, en son ayak girecek şekilde suya giriş çalışmaları

Dikkat edilecek hususlar:

- Nefes ayak koordinasyonu sırasında yüz sudayken tüm nefesin verilmesi, nefes alma sırasında vücut pozisyonunun bozulmaması,
- Nefes sırasında ayak koordinasyonunun bozulmaması,
- Artan mesafeye rağmen ayak vuruş mekaniğinin korunması

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m -12,5 m	Ayak tahtası

1. SEVİYE (7. - 8. hafta)

Programın genel amaçları:

- Mesafeye rağmen ayak vuruşu ve suda ilerleme tekniğinin korunması,
- Öğrenilen becerilerin pekiştirilmesi,

Yapılacak çalışmalar:

Kayma + Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda nefes ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak

Suda Kalma Çalışmaları

Kaymadan sonra kulvar ortasında durarak, dikey pozisyonda atlama yaptıktan sonra suda kalma

Suda İlerleme Çalışmaları

Belirlenen bir mesafenin kaymadan sonra suda ilerleme ile tamamlanması, serbest su içi kol, depardan sonra suda ilerleme

Depar Çalışmaları

Duvar kenarından ve depar taşından önce el, en son ayak girecek şekilde suya giriş çalışmaları

Dikkat edilecek hususlar:

- Kuvvetli ve doğru vücut pozisyonunda ayak vuruşları,
- Üyelerin suda ilerleme çalışması sırasında rahat olmaları

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m-12,5 m	Ayak tahtası

2. SEVİYE (1. - 2. hafta)

Programın genel amaçları:

- Yeni eğitim alacak kişiler için serbest ve sırtüstü ayak vuruşlarının öğretilmesi,
- Eğitim almış kişiler için serbest ve sırtüstü ayak vuruşlarının geliştirilmesi,
- Nefes - ayak koordinasyonunun oturtulması,
- Yardımsız suda kalma ve ilerleme,

Yapılacak çalışmalar:

Kayma + Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda nefes ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak,

Suda Kalma Çalışmaları

Kaymadan sonra kulvar ortasında durarak, dikey pozisyonda atlama yaptıktan sonra suda kalma

Suda İlerleme Çalışmaları

Belirlenen bir mesafenin kaymadan sonra suda ilerleme ile tamamlanması, serbest su içi kol, depardan sonra suda ilerleme

Depar Çalışmaları

Duvar kenarından ve depar taşından önce el, en son ayak girecek şekilde suya giriş çalışmaları

Dikkat edilecek hususlar:

- Ayak vuruşlarının ve vuruşlar sırasında vücut pozisyonunun doğru olması,
- Üyelerin yardımsız suda kalabilmeleri ve ilerlemeleri

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m -12,5 m	Ayak tahtası

2. SEVİYE (3. - 4. hafta)

Programın genel amaçları:

- Yan nefes öğretimi,
- Yan nefes sırasında koordinasyonun korunması

Yapılacak çalışmalar:

Kayma + Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda nefes ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak,

tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak, bir kol gergin bir kol yanda sırtüstü ayak

Yan nefes çalışmaları
Duvarda, bir kol yanda bir kol gergin tahtalı-tahtasız serbest ayak

Suda İlerleme Çalışmaları
Belirlenen bir mesafenin kaymadan sonra suda ilerleme ile tamamlanması, serbest su içi kol, depardan sonra suda ilerleme, baş suyun içinde basit serbest yüzme

Depar Çalışmaları
Depar taşından önce el, en son ayak girecek şekilde suya giriş çalışmaları

Dikkat edilecek hususlar:

- Yan nefes sırasında doğru baş, vücut rotasyonun sağlanması, nefes sırasında yanağın suyla temasının kesilmemesi,
- Serbest su içi kol sırasında kolun mümkün olduğu kadar ileriye uzanması ve itiş sırasında elin kalçanın yanına kadar gelmesi

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m - 12,5 m	Ayak tahtası

2. SEVİYE (5. - 6. hafta)

Programın genel amaçları:

- Yan nefes sırasında baş ve vücut pozisyonu tekniğinin korunması
- Yan nefes sırasında ayak - nefes koordinasyonun sağlanması
- Sırtüstü teknik için omuz, gövde, kalça rotasyonu öğretimi

Yapılacak çalışmalar:

Kayma + Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları
Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes - ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda - nefes ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak,

tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak, bir kol gergin bir kol yanda sırtüstü ayak, sırtüstü ayak- omuz çalışmaları

Yan Nefes Çalışmaları

Bir kol yanda bir kol gergin tahtalı-tahtasız serbest ayak, serbest su içi kol yaparken yan nefes,

Suda İlerleme Çalışmaları

Belirlenen bir mesafenin kaymadan sonra suda ilerleme ile tamamlanması, serbest su içi kol, depardan sonra suda ilerleme, basitçe serbest ve sırtüstü teknik yüzme çalışmaları

Depar Çalışmaları

Serbest ve sırtüstü teknik için depar taşından önce el, en son ayak girecek şekilde suya giriş çalışmaları

Dikkat edilecek hususlar:

- Yan nefes sırasında doğru baş - vücut rotasyonun sağlanması,
- Serbest teknikte mümkün olduğu kadar ileri uzanma,
- Sırtüstü yüzmede başın sabit olması, sudan önce omuz başının çıkması,

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m - 25 m	Ayak tahtası

2. SEVİYE (7. - 8. hafta)

Programın genel amaçları:

- Mesafeye rağmen yan nefes tekniğinin korunması,
- Öğrenilen becerilerin pekiştirilmesi

Yapılacak çalışmalar:

Kayma + Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes - ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda nefes - ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak, bir kol gergin bir kol yanda sırtüstü ayak, sırtüstü ayak-omuz çalışmaları

Yan Nefes Çalışmaları

Bir kol yanda bir kol gergin tahtalı - tahtasız serbest ayak, serbest su içi kol yandan nefes, basit serbest teknik yüzerken yandan nefes

Suda İlerleme Çalışmaları

Basitçe serbest ve sırtüstü teknik yüzme çalışmaları

Depar Çalışmaları

Serbest ve sırtüstü teknik için depar taşından önce el, en son ayak girecek şekilde suya giriş çalışmaları

Dikkat edilecek hususlar:

- Kuvvetli ayak vuruşu,
- Serbest teknikte itiş sırasında başparmağın kalçanın yanına gelmesi,
- Sırtüstü teknikte sudan önce omuz başının, kolun ise düz çıkması, suya önce serçe parmağın girmesi,
- Deparlarda suya giriş sırasında mümkün olduğu kadar az su sıçraması,

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m - 25 m	Ayak tahtası

3. SEVİYE (1. - 2. hafta)

Programın genel amaçları:

- Yeni eğitim alacak kişiler için serbest sırtüstü - ayak vuruşlarının ve yan nefes - ayak koordinasyonunun geliştirilmesi,
- Serbest ve sırtüstü teknik öğretimi ve gelişimi

Yapılacak çalışmalar:

Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes - ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda nefes - ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak, bir kol gergin bir kol yanda sırtüstü ayak, sırtüstü ayak - omuz çalışmaları

Yan Nefes Çalışmaları
Bir kol yanda bir kol gergin tahtalı - tahtasız serbest ayak, basit serbest teknik yüzerken yandan nefes

Serbest ve Sırtüstü Teknik Koordine Çalışmaları
Su dışında, duvarda serbest ve sırtüstü ayak – kol - nefes koordine çalışmaları

Teknik Yüzme (Basit)
Serbest ve sırtüstü

Depar Çalışmaları
Duvar kenarından ve depar taşından önce el, en son ayak girecek şekilde suya giriş çalışmaları,

Dikkat edilecek hususlar:

- Kuvvetli ayak vuruşları,
- Yan nefes sırasında baş ve gövdenin aşırı rotasyonunun engellenmesi,
- Sırtüstü teknikte kol zamanlamasının doğru olması

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m - 25 m	Ayak tahtası

3. SEVİYE (3. - 4. hafta)

Programın genel amaçları:

- Serbest teknik gelişimi,
- Sırtüstü teknik gelişimi,
- Su hissini kazandırma,

Yapılacak çalışmalar:

Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları
Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes - ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda nefes - ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak, bir kol gergin bir kol yanda sırtüstü ayak, sırtüstü ayak - omuz çalışmaları, yan pozisyonda serbest - sırtüstü ayak

Serbest Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol - nefes ayak çalışmaları, tahtalı kol - nefes ayak çalışmaları, vücut pozisyonunu değiştirerek kol – nefes - ayak çalışmaları, yüzme çalışmaları (yakalama, süpürme vb.)

Sırtüstü Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol - ayak koordinasyonu, kollar yanda kol - ayak koordinasyonu, yüzme çalışmaları (germanya (çift) kol, omuz başlarına dokunarak vb.)

Teknik Yüzme (Basit)

Serbest ve sırtüstü

Sculling

Yatay ve dikey pozisyonda içe - dışa süpürme

Depar Çalışmaları

Serbest ve sırtüstü depar çalışmaları

Dikkat edilecek hususlar:

- Serbest teknik kolda suya önce işaret ve orta parmağın girmesi, suyu avuç içi ve ön kol ile yakalamak,
- Sırtüstü teknik kolda suyu derinde yakalama ve çekiş,
- Sculling çalışmaları sırasında el pozisyonunun doğru olması

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m - 25 m	Ayak tahtası

3. SEVİYE (5. - 6. hafta)

Programın genel amaçları:

- Serbest teknik gelişimi,
- Sırtüstü teknik gelişimi,
- Su hissini kazandırma,

Yapılacak çalışmalar:

Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes - ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda nefes - ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak, bir kol gergin bir kol yanda sırtüstü ayak, sırtüstü ayak - omuz çalışmaları, yan pozisyonda serbest - sırtüstü ayak,

Serbest Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol - nefes ayak çalışmaları, tahtalı kol - nefes ayak çalışmaları, vücut pozisyonunu değiştirerek kol – nefes - ayak çalışmaları, yüzme çalışmaları (yakalama, süpürme, vb)

Sırtüstü Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol - ayak koordinasyonu, kollar yanda kol - ayak koordinasyonu, yüzme çalışmaları (germanya kol, omuz başlarına dokunarak vb)

Teknik Yüzme

Serbest ve sırtüstü

Sculling

Yatay, dikey ve oturur pozisyonda içe - dışa süpürme, yatay pozisyonda kollar önde - kollar geride - kollar yanda suyu yakalama

Depar Çalışmaları

Serbest ve sırtüstü depar çalışmalar, depar + serbest ve sırtüstü su altı çalışması

Dikkat edilecek hususlar:

- Serbest teknik kol çekişinde parmakların aşağıda ve dirseğin yüksek olması,
- Sırtüstü teknikte rotasyon yaparken omuz, gövde ve kalçanın aynı hat üzerinde olması,
- Sculling çalışmaları sırasında doğru vücut pozisyonunun sağlanması

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m - 25 m	Ayak tahtası

3. SEVİYE (7. - 8. hafta)

Programın genel amaçları:

- Mesafeye rağmen serbest tekniği korumak,
- Mesafeye rağmen sırtüstü tekniği korumak,
- Su hissini geliştirme

Yapılacak çalışmalar:

Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes - ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda nefes - ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak, bir kol gergin bir kol yanda sırtüstü ayak, sırtüstü ayak - omuz çalışmaları, yan pozisyonda serbest - sırtüstü ayak

Serbest Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol - nefes ayak çalışmaları, tahtalı kol– nefes-ayak çalışmaları, vücut pozisyonunu değiştirerek kol-nefes-ayak çalışmaları, yüzme çalışmaları (yakalama, süpürme,vb)

Sırtüstü Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol-ayak koordinasyonu, kollar yanda kol-ayak koordinasyonu, yüzme çalışmaları (germanya kol, omuz başlarına dokunarak vb.)

Teknik Yüzme

Serbest ve sırtüstü

Sculling

Yatay, dikey ve oturur pozisyonda içe-dışa süpürme, yatay pozisyonda kollar önde-kollar geride-kollar yanda suyu yakalama

Depar Çalışmaları

Serbest ve sırtüstü depar çalışmaları

Dikkat edilecek hususlar:

- Serbest ve sırtüstü tekniğin teknik normlara uygun yüzülmesi,
- Sculling çalışmalarında bilek hareketinin hızlı olması,

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m - 25 m	Ayak tahtası, ayak paleti

4. SEVİYE (1. - 2. hafta)

Programın genel amaçları:

- Serbest ve sırtüstü teknik için tespit edilen eksikliklerin giderilmesi

Yapılacak çalışmalar:

Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes - ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda nefes-ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak, bir kol gergin bir kol yanda sırtüstü ayak, sırtüstü ayak-omuz çalışmaları, yan pozisyonda serbest-sırtüstü ayak

Serbest Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol-nefes ayak çalışmaları, tahtalı kol-nefes ayak çalışmaları, vücut pozisyonunu değiştirerek kol-nefes-ayak çalışmaları, yüzme çalışmaları (yakalama, süpürme, vb.)

Sırtüstü Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol-ayak koordinasyonu, kollar yanda kol-ayak koordinasyonu, yüzme çalışmaları (germanya kol, omuz başlarına dokunarak vb.)

Teknik yüzme

Serbest ve sırtüstü

Sculling

Baş su içinde ya da su dışında yüzüstü ve sırtüstü yatay, dikey ve oturur pozisyonda içe-dışa süpürme, yatay pozisyonda kollar önde - kollar geride - kollar yanda suyu yakalama, mesafe katederek suyu yakalama çalışmaları

Depar Çalışmaları
Serbest ve sırtüstü depar çalışmaları,

Dikkat edilecek hususlar:

- Mesafeye rağmen serbest ve sırtüstü tekniklerinin normlara uygun yüzülmesi

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m - 25 m	Ayak tahtası, ayak paleti

4. SEVİYE (3. - 4. hafta)

Programın genel amaçları:

- Serbest ve sırtüstü teknik için tespit edilen eksikliklerin giderilmesi,
- Dolfin ayak öğretimi,
- Takla dönüş öğretimi

Yapılacak çalışmalar:

Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları
Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes - ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda nefes-ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak, bir kol gergin bir kol yanda sırtüstü ayak, sırtüstü ayak-omuz çalışmaları, yan pozisyonda serbest-sırtüstü ayak,

Serbest Teknik Koordine Çalışmaları
Gergin vücut pozisyonunda kol-nefes ayak çalışmaları, tahtalı kol-nefes ayak çalışmaları, vücut pozisyonunu değiştirerek kol-nefes-ayak çalışmaları, yüzme çalışmaları (yakalama, süpürme vb.)

Sırtüstü Teknik Koordine Çalışmaları
Gergin vücut pozisyonunda kol-ayak koordinasyonu, kollar yanda kol-ayak koordinasyonu, yüzme çalışmaları (germanya kol, omuz başlarına dokunarak vb.)

Teknik Yüzme
Serbest ve sırtüstü

Sculling
Baş su içinde ya da su dışında yüzüstü ve sırtüstü yatay, dikey ve oturur pozisyonda içe-dışa süpürme, yatay pozisyonda kollar önde - kollar geride - kollar yanda suyu yakalama, mesafe kat ederek suyu yakalama çalışmaları

Dolfin Ayak Çalışmaları
Duvarda dikey pozisyonda, yüzüstü-sırtüstü kollar yanda, gergin vücut pozisyonunda

Depar Çalışmaları
Serbest ve sırtüstü depar çalışmaları

Dönüş
Takla dönüş kulvarda, boşta

Dikkat edilecek hususlar:

- Dolfin ayak çalışmalarında dalgalanma kırbaç şeklinde, yüzüstü dolfinde hareket baştan başlar ayak parmak ucunda sonlanır, sırtüstü dolfin hareketi karın bölgesinde başlar ayak parmak ucunda sonlanır.
- Öğrencilerin takladaki baş ve vücut pozisyonunu algılamaları

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m - 25 m	Ayak tahtası, ayak paleti

4. SEVİYE (5. - 6. hafta)

Programın genel amaçları:

- Serbest ve sırtüstü teknik için tespit edilen eksiklilerin giderilmesi,
- Dolfin ayak öğretimi,
- Dönüş öğretimi,
- Kurbağalama ayak öğretimi,

Yapılacak çalışmalar:

Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes - ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda nefes - ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak, bir kol gergin bir kol yanda sırtüstü ayak, sırtüstü ayak-omuz çalışmaları, yan pozisyonda serbest-sırtüstü ayak

Serbest Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol-nefes ayak çalışmaları, tahtalı kol-nefes ayak çalışmaları, vücut pozisyonunu değiştirerek kol-nefes-ayak çalışmaları, yüzme çalışmaları (yakalama, süpürme vb.)

Sırtüstü Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol-ayak koordinasyonu, kollar yanda kol-ayak koordinasyonu, yüzme çalışmaları (germanya kol, omuz başlarına dokunarak vb.)

Teknik Yüzme

Serbest ve sırtüstü

Sculling

Baş su içinde ya da su dışında yüzüstü ve sırtüstü yatay, dikey ve oturur pozisyonda içe-dışa süpürme, yatay pozisyonda kollar önde - kollar geride - kollar yanda suyu yakalama, mesafe kat ederek suyu yakalama çalışmaları

Dolfin Ayak Çalışmaları

Duvarda dikey pozisyonda, yüzüstü-sırtüstü kollar yanda, gergin vücut pozisyonunda, tahtalı baş dışarıda, dipten dolfin

Kurbağalama Ayak Çalışmaları

Karada ayak öğretimi, duvarda ayak çalışmaları, tahtalı baş dışarıda, tahtalı nefes ayak koordinasyonu, yüzüstü-sırtüstü gergin vücut pozisyonda, kollar yanda

Dönüş

Takla dönüş çalışmaları

Depar Çalışmaları

Serbest, sırtüstü su altı hareketleri

Dikkat edilecek hususlar:

- Dolfin ayak çalışmalarının vuruş mekaniğine uygun olması,
- Takla dönüş hızını geliştirmek,
- Kurbağalama ayak çalışmalarında; topuk yukarı, ayak parmakları dışarı, geriye doğru itiş hareketin ve hareketin simetrik olmasının sağlanması,

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m - 25 m	Ayak tahtası, ayak paleti

4. SEVİYE (7. - 8. hafta)

Programın genel amaçları:

- Serbest ve sırtüstü teknik için tespit edilen eksiklilerin giderilmesi,
- Dolfin ayak gelişimi,
- Dönüş öğretimi,
- Kurbağalama ayak gelişimi,

Yapılacak çalışmalar:

Serbest-Sırtüstü Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes - ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda nefes - ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak, bir kol gergin bir kol yanda sırtüstü ayak, sırtüstü ayak - omuz çalışmaları, yan pozisyonda serbest - sırtüstü ayak

Serbest Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol-nefes ayak çalışmaları, tahtalı kol-nefes ayak çalışmaları, vücut pozisyonunu değiştirerek kol-nefes-ayak çalışmaları, yüzme çalışmaları (yakalama, süpürme vb.)

Sırtüstü Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol-ayak koordinasyonu, kollar yanda kol-ayak koordinasyonu, yüzme çalışmaları (germanya kol, omuz başlarına dokunarak vb.)

Teknik Yüzme
Serbest ve sırtüstü

Sculling
Baş su içinde ya da su dışında yüzüstü ve sırtüstü yatay, dikey ve oturur pozisyonda içe-dışa süpürme, yatay pozisyonda kollar önde - kollar geride - kollar yanda suyu yakalama, mesafe kat ederek suyu yakalama çalışmaları

Dolfin Ayak Çalışmaları
Yüzüstü-sırtüstü kollar yanda, gergin vücut pozisyonunda, tahtalı baş dışarıda, dipten dolfin, yan pozisyonda

Kurbağalama ayak çalışmaları
Tahtalı baş dışarıda, tahtalı nefes ayak koordinasyonu, yüzüstü - sırtüstü gergin vücut pozisyonda, kollar yanda

Dönüş
Duvardan takla dönüş

Depar Çalışmaları
Serbest, sırtüstü sualtı hareketleri

Dikkat edilecek hususlar:

- Mesafeye rağmen doğru dolfin ayak vuruş mekaniğinin korunması,
- Mesafeye rağmen doğru kurbağalama ayak vuruş mekaniğinin korunması,
- Kurbağalama ayak nefes koordinasyonunun sağlanması,
- Serbest ve sırtüstü teknik su altı hareketlerinin kurallara uygun yapılması,
- Kurallara uygun takla dönüş yapılabilmesi

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m - 50 m	Ayak tahtası, ayak paleti

5. SEVİYE (1. - 2. hafta)

Programın genel amaçları:

- Serbest ve sırtüstü teknik için tespit edilen eksikliklerin giderilmesi, mesafeye rağmen tekniklerin korunması,
- Dolfin ayak gelişimi,
- Kurbağalama teknik yüzme öğretimi

Yapılacak çalışmalar:

Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes - ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda nefes - ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak, bir kol gergin bir kol yanda sırtüstü ayak, sırtüstü ayak - omuz çalışmaları, yan pozisyonda serbest-sırtüstü ayak

Serbest Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol - nefes ayak çalışmaları, tahtalı kol - nefes ayak çalışmaları, vücut pozisyonunu değiştirerek kol-nefes-ayak çalışmaları, yüzme çalışmaları (yakalama, süpürme vb.)

Sırtüstü Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol-ayak koordinasyonu, kollar yanda kol - ayak koordinasyonu, yüzme çalışmaları (germanya kol, omuz başlarına dokunarak vb.)

Kurbağalama Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda, tahtalı nefes ayak koordinasyonu, yüzüstü - sırtüstü gergin vücut pozisyonunda, kollar yanda

Kurbağalama Teknik Koordine Çalışmaları

Dikey pozisyonda kol çalışması, gergin vücut pozisyonunda kol-ayak-nefes koordinasyonu

Teknik Yüzme

Serbest, sırtüstü, kurbağalama

Sculling

Baş su içinde ya da su dışında yüzüstü ve sırtüstü yatay, dikey ve oturur pozisyonda içe-dışa süpürme, yatay pozisyonda kollar önde - kollar geride - kollar yanda suyu yakalama, mesafe kat ederek suyu yakalama çalışmaları

Dolfin Ayak Çalışmaları

Yüzüstü - sırtüstü kollar yanda, gergin vücut pozisyonunda, tahtalı baş dışarıda, dipten dolfin, yan pozisyonda

Dönüş

Serbest ve sırtüstü teknik takla dönüş

Depar

Serbest, sırtüstü sualtı hareketleri

Dikkat edilecek hususlar:

- Mesafeye rağmen doğru dolfin ayak vuruş mekaniğinin korunması,
- Kurbağalama teknik koordinasyonunun sağlanması (kollarla dışarı doğru süpürme, vücuda doğru çekiş, nefes, toparlanma, ayak vuruşu başlar, kollar ileriye uzanır, ayak geriye doğru vuruş yapar, vücut gergin pozisyona gelir),
- Serbest ve sırtüstü dönüşlerin kurallara uygun yapılabilmesi

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m - 50 m	Ayak tahtası, ayak paleti

5. SEVİYE (3. - 4. hafta)

Programın genel amaçları:

- Serbest ve sırtüstü teknik için tespit edilen eksikliklerin giderilmesi, mesafeye rağmen tekniklerin korunması,
- Dolfin ayak gelişimi,
- Kurbağalama teknik yüzme öğretimi,

Yapılacak çalışmalar:

Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes - ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda nefes - ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak, bir kol gergin bir kol yanda sırtüstü ayak, sırtüstü ayak - omuz çalışmaları, yan pozisyonda serbest - sırtüstü ayak, kollar yukarıda sırtüstü ayak

Serbest Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol - nefes ayak çalışmaları, tahtalı kol - nefes ayak çalışmaları, vücut pozisyonunu değiştirerek kol – nefes - ayak çalışmaları, yüzme çalışmaları (yakalama, süpürme vb.)

Sırtüstü Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol - ayak koordinasyonu, kollar yanda kol - ayak koordinasyonu, kollar yukarıda kol - ayak koordinasyonu, yüzme çalışmaları (germanya kol, omuz başlarına dokunarak vb.)

Kurbağalama Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda, tahtalı nefes ayak koordinasyonu, yüzüstü - sırtüstü gergin vücut pozisyonda, kollar yanda

Kurbağalama Teknik Koordine Çalışmaları

Dikey pozisyonda kol çalışması, gergin vücut pozisyonunda kol – ayak - nefes koordinasyonu, tek kol – ayak - nefes koordinasyonu

Teknik Yüzme

Serbest sırtüstü, kurbağalama

Sculling

Baş su içinde ya da su dışında yüzüstü ve sırtüstü yatay, dikey ve oturur pozisyonda içe-dışa süpürme, yatay pozisyonda kollar önde - kollar geride - kollar yanda suyu yakalama, mesafe kat ederek suyu yakalama çalışmaları

Dolfin Ayak Çalışmaları

Yüzüstü - sırtüstü kollar yanda, gergin vücut pozisyonunda, tahtalı baş dışarıda, dipten dolfin, yan pozisyonda

Dönüş
Serbest ve sırtüstü teknik takla dönüş

Depar Çalışmaları
Serbest, sırtüstü, kurbağalama sualtı hareketleri

Dikkat edilecek hususlar:

- Mesafeye rağmen doğru dolfin ayak vuruş mekaniğinin korunması,
- Kurbağalama tekniği normlarına uygun yüzülmesi,
- Kurbağalama su altı hareketinin kurallara uygun yapılabilmesi

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m - 50 m	Ayak tahtası, ayak paleti

5. SEVİYE (5. - 6. hafta)

Programın genel amaçları:

- Serbest ve sırtüstü teknik için tespit edilen eksiklilerin giderilmesi, mesafeye rağmen tekniklerin korunması
- Dolfin ayak gelişimi,
- Kurbağalama teknik gelişimi,
- Kurbağalama dönüş öğretimi

Yapılacak çalışmalar:

Serbest-Sırtüstü Ayak Çalışmaları
Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes - ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda nefes - ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak, bir kol gergin bir kol yanda sırtüstü ayak, sırtüstü ayak - omuz çalışmaları, yan pozisyonda serbest - sırtüstü ayak, kollar yukarıda sırtüstü ayak

Serbest Teknik Koordine Çalışmaları
Gergin vücut pozisyonunda kol-nefes ayak çalışmaları, tahtalı kol - nefes ayak çalışmaları, vücut pozisyonunu değiştirerek kol – nefes - ayak çalışmaları, yüzme çalışmaları (yakalama, süpürme vb.)

Sırtüstü Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol - ayak koordinasyonu, kollar yanda kol - ayak koordinasyonu, kollar yukarıda kol - ayak koordinasyonu, yüzme çalışmaları (germanya kol, omuz başlarına dokunarak vb.)

Kurbağalama Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda, tahtalı nefes ayak koordinasyonu, yüzüstü - sırtüstü gergin vücut pozisyonunda, kollar yanda

Kurbağalama Teknik Koordine Çalışmaları

Serbest veya dolfin ayak kurbağalama kol çalışması, gergin vücut pozisyonunda kol – ayak - nefes koordinasyonu, tek kol – ayak - nefes koordinasyonu, kollar yanda kol – nefes – ayak koordinasyonu

Teknik Yüzme

Serbest sırtüstü, kurbağalama

Sculling

Baş, su içinde ya da su dışında yüzüstü ve sırtüstü yatay, dikey ve oturur pozisyonda içe - dışa süpürme, yatay pozisyonda kollar önde - kollar geride - kollar yanda suyu yakalama, mesafe kat ederek suyu yakalama çalışmaları

Dolfin Ayak Çalışmaları

Yüzüstü - sırtüstü kollar yanda, gergin vücut pozisyonunda, tahtalı baş dışarıda, dipten dolfin, yan pozisyonda,

Dönüş

Serbest ve sırtüstü teknik takla dönüş, kurbağalama dönüş boşta ve duvardan

Depar Çalışmaları

Serbest, sırtüstü, kurbağalama sualtı hareketleri

Dikkat edilecek hususlar:

- Tüm ayak vuruşlarının doğru mekanikle yapılması,
- Mesafeye rağmen kurbağalama tekniğin korunması,
- Kurbağalama dönüş için kurbağalama bitiriş öğretilmesi

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m - 50 m	Ayak tahtası, ayak paleti, pull buoy

5. SEVİYE (7. - 8. hafta)

Programın genel amaçları:

- Serbest ve sırtüstü teknik için tespit edilen eksikliklerin giderilmesi, mesafeye rağmen tekniklerin korunması,
- Dolfin ayak gelişimi,
- Mesafeye rağmen kurbağalama tekniğin korunması,
- Kurbağalama dönüş gelişimi

Yapılacak çalışmalar:

Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes - ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda nefes - ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak, bir kol gergin bir kol yanda sırtüstü ayak, sırtüstü ayak - omuz çalışmaları, yan pozisyonda serbest - sırtüstü ayak, kollar yukarıda sırtüstü ayak, tirbuşon ayak.

Serbest Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol-nefes ayak çalışmaları, tahtalı kol-nefes ayak çalışmaları, vücut pozisyonunu değiştirerek kol-nefes-ayak çalışmaları, yüzme çalışmaları (yakalama, süpürme vb.)

Sırtüstü Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol - ayak koordinasyonu, kollar yanda kol - ayak koordinasyonu, kollar yukarıda kol - ayak koordinasyonu, yüzme çalışmaları (germanya kol, omuz başlarına dokunarak vb.)

Kurbağalama Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda, tahtalı nefes ayak koordinasyonu, yüzüstü - sırtüstü gergin vücut pozisyonda, kollar yanda

Kurbağalama Teknik Koordine Çalışmaları

Serbest veya dolfin ayak kurbağalama kol çalışması, gergin vücut pozisyonunda kol – ayak - nefes koordinasyonu, tek kol – ayak - nefes koordinasyonu, kollar yanda kol – nefes - ayak koordinasyonu

Teknik yüzme

Serbest, sırtüstü ve kurbağalama

Sculling

Baş, su içinde ya da su dışında yüzüstü ve sırtüstü yatay, dikey ve oturur pozisyonda içe - dışa süpürme, yatay pozisyonda kollar önde - kollar geride - kollar yanda suyu yakalama, mesafe kat ederek suyu yakalama çalışmaları

Dolfin ayak çalışmaları

Yüzüstü - sırtüstü kollar yanda, gergin vücut pozisyonunda, tahtalı baş dışarıda, dipten dolfin, yan pozisyonda

Dönüş

Serbest ve sırtüstü teknik takla dönüş, kurbağalama dönüş

Depar Çalışmaları

Serbest, sırtüstü, kurbağalama sualtı hareketleri

Dikkat edilecek hususlar:

- Serbest, sırtüstü ve kurbağalama tekniğin en az 25 m teknik normlara uygun yüzülmesi,
- Serbest, sırtüstü ve kurbağalama tekniğin depar, dönüş ve su altı hareketlerinin kurallara uygun yapılıyor olması,

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m - 50 m	Ayak tahtası, ayak paleti, pull buoy

6. SEVİYE (1. - 2. hafta)

Programın genel amaçları:

- Serbest, sırtüstü ve kurbağalama teknik için tespit edilen eksikliklerin giderilmesi, mesafeye rağmen tekniklerin korunması,
- Kelebek teknik yüzme öğretimi

Yapılacak çalışmalar:

Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes- ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda nefes - ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak, bir kol gergin bir

kol yanda sırtüstü ayak, sırtüstü ayak - omuz çalışmaları, yan pozisyonda serbest - sırtüstü ayak, kollar yukarıda sırtüstü ayak, tirbuşon ayak

Serbest Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol - nefes ayak çalışmaları, tahtalı kol - nefes ayak çalışmaları, vücut pozisyonunu değiştirerek kol – nefes - ayak çalışmaları, kollar yanda kol – nefes - ayak koordinasyonu, yüzme çalışmaları (yakalama, süpürme vb.)

Sırtüstü Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol - ayak koordinasyonu, kollar yanda kol - ayak koordinasyonu, kollar yukarıda kol - ayak koordinasyonu, yüzme çalışmaları (germanya kol, omuz başlarına dokunarak vb.)

Kurbağalama Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda, tahtalı nefes ayak koordinasyonu, yüzüstü - sırtüstü gergin vücut pozisyonunda, kollar yanda

Kurbağalama Teknik Koordine Çalışmaları

Serbest veya dolfin ayak kurbağalama kol çalışması, gergin vücut pozisyonunda kol-ayak-nefes koordinasyonu, tek kol – ayak - nefes koordinasyonu, kollar yanda kol – nefes - ayak koordinasyonu

Dolfin Ayak Çalışmaları

Yüzüstü - sırtüstü kollar yanda, gergin vücut pozisyonunda, tahtalı baş dışarıda, dipten dolfin, yan pozisyonda

Kelebek Teknik Koordine Çalışmaları

Serbest ayak kelebek kol, gergin vücut pozisyonunda kol – nefes - ayak koordinasyonu

Teknik Yüzme

Serbest, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek

Sculling

Baş su içinde ya da su dışında yüzüstü ve sırtüstü yatay, dikey ve oturur pozisyonda içe - dışa süpürme, yatay pozisyonda kollar önde - kollar geride - kollar yanda suyu yakalama, mesafe kat ederek suyu yakalama çalışmaları

Dönüş
Serbest ve sırtüstü teknik takla dönüş, kurbağalama dönüş

Depar Çalışmaları
Serbest, sırtüstü, kurbağalama su altı hareketleri

Dikkat edilecek hususlar:

- Serbest, sırtüstü ve kurbağalama tekniğin en az 25 m teknik normlara uygun yüzülmesi,
- Kelebek teknikte bir kol devrine iki dolfin yapılması gerektiği ve zamanlama vurgulanmalı,
- Kelebek kolda ileri uzanma, suya önce başparmak ve işaret parmağının girmesi öğretilmeli

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m - 50 m	Ayak tahtası, ayak paleti, pull buoy

6. SEVİYE (3. - 4. hafta)

Programın genel amaçları:

- Serbest, sırtüstü ve kurbağalama teknik için tespit edilen eksikliklerin giderilmesi, mesafeye rağmen tekniklerin korunması,
- Kelebek teknik yüzme öğretimi,
- Kelebek dönüş öğretimi

Yapılacak çalışmalar:

Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları
Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes - ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda - nefes ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak, bir kol gergin bir kol yanda sırtüstü ayak, sırtüstü ayak - omuz çalışmaları, yan pozisyonda serbest - sırtüstü ayak, kollar yukarıda sırtüstü ayak, tirbuşon ayak

Serbest Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol - nefes ayak çalışmaları, tahtalı kol - nefes ayak çalışmaları, vücut pozisyonunu değiştirerek kol – nefes - ayak çalışmaları, kollar yanda kol – nefes - ayak koordinasyonu, yüzme çalışmaları (yakalama, süpürme vb.)

Sırtüstü Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol - ayak koordinasyonu, kollar yanda kol - ayak koordinasyonu, kollar yukarıda kol-ayak koordinasyonu, yüzme çalışmaları (germanya kol, omuz başlarına dokunarak vb.)

Kurbağalama Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda, tahtalı nefes ayak koordinasyonu, yüzüstü - sırtüstü gergin vücut pozisyonda, kollar yanda

Kurbağalama Teknik Koordine Çalışmaları

Serbest veya dolfin ayak kurbağalama kol çalışması, gergin vücut pozisyonunda kol – ayak - nefes koordinasyonu, tek kol – ayak - nefes koordinasyonu, kollar yanda kol – nefes - ayak koordinasyonu

Dolfin ayak çalışmaları

Yüzüstü - sırtüstü kollar yanda, gergin vücut pozisyonunda, tahtalı baş dışarıda, dipten dolfin, yan pozisyonda

Kelebek Teknik Koordine Çalışmaları

Serbest ayak - kelebek kol, gergin vücut pozisyonunda kol – nefes - ayak koordinasyonu, tek kol nefes - ayak koordinasyonu

Teknik yüzme

Serbest, sırtüstü, kurbağalama ve kurbağalama

Sculling

Baş su içinde ya da su dışında yüzüstü ve sırtüstü yatay, dikey ve oturur pozisyonda içe - dışa süpürme, yatay pozisyonda kollar önde - kollar geride - kollar yanda suyu yakalama, mesafe kat ederek suyu yakalama çalışmaları

Dönüş

Serbest ve sırtüstü teknik takla dönüş, kurbağalama ve kelebek dönüş

Depar Çalışmaları

Serbest, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek sualtı hareketleri

Dikkat edilecek hususlar:

- Kelebek teknikte nefes – ayak - kol koordinasyonunun ve zamanlamasının öğretilmesi,
- Nefes sırasında başın arkası omurgayla aynı çizgide olmalı, baş kaldırılmamalı,
- Dört tekniğin depar, dönüş ve sualtı hareketlerinin kurallara uygun yapılıyor olması,

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m -100 m	Ayak tahtası, ayak paleti, pull buoy

6. SEVİYE (5. - 6. hafta)

Programın genel amaçları:

- Serbest, sırtüstü ve kurbağalama teknik için tespit edilen eksikliklerin giderilmesi,
- Kelebek teknik yüzme gelişimi,
- Bireysel karışık dönüş öğretimi

Yapılacak çalışmalar:

Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları

Tahtalı Baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes - ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda - nefes ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak, bir kol gergin bir kol yanda sırtüstü ayak, sırtüstü ayak - omuz çalışmaları, yan pozisyonda serbest - sırtüstü ayak, kollar yukarıda sırtüstü ayak, tirbuşon ayak

Serbest Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol - nefes - ayak çalışmaları, tahtalı kol - nefes ayak çalışmaları, vücut pozisyonunu değiştirerek kol – nefes - ayak çalışmaları, kollar yanda kol – nefes - ayak koordinasyonu, yüzme çalışmaları (yakalama, süpürme vb.)

Sırtüstü teknik koordine çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol-ayak koordinasyonu, kollar yanda kol - ayak koordinasyonu, kollar yukarıda kol - ayak koordinasyonu, yüzme çalışmaları (germanya kol, omuz başlarına dokunarak vb.)

Kurbağalama Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda, tahtalı nefes ayak koordinasyonu, yüzüstü - sırtüstü gergin vücut pozisyonda, kollar yanda

Kurbağalama Teknik Koordine Çalışmaları

Serbest veya dolfin ayak kurbağalama kol çalışması, gergin vücut pozisyonunda kol – ayak - nefes koordinasyonu, tek kol – ayak - nefes koordinasyonu, kollar yanda kol – nefes - ayak koordinasyonu

Dolfin Ayak Çalışmaları

Yüzüstü - sırtüstü kollar yanda, gergin vücut pozisyonunda, tahtalı baş dışarıda, dipten dolfin, yan pozisyonda

Kelebek Teknik Koordine Çalışmaları

Serbest ayak - kelebek kol, gergin vücut pozisyonunda kol – nefes - ayak koordinasyonu, tek kol - nefes - ayak koordinasyonu, kollar yanda kol – nefes - ayak koordinasyonu, su içi kelebek kol

Teknik yüzme

Serbest, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek

Sculling

Baş su içinde ya da su dışında yüzüstü ve sırtüstü yatay, dikey ve oturur pozisyonda içe - dışa süpürme, yatay pozisyonda kollar önde - kollar geride - kollar yanda suyu yakalama, mesafe kat ederek suyu yakalama çalışmaları,

Dönüş

Serbest ve sırtüstü teknik takla dönüş, kurbağalama ve kelebek dönüş, bireysel karışık

Depar Çalışmaları

Serbest, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek sualtı hareketleri

Dikkat edilecek hususlar:

- Dört tekniğin mesafeye rağmen normlara uygun yüzülmesi,
- Dört tekniğin depar, dönüş ve su altı hareketlerinin kurallara uygun yapılıyor olması,

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m -100 m	Ayak tahtası, ayak paleti, pull buoy

6. SEVİYE (7. - 8. hafta)

Programın genel amaçları:

- Serbest, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek teknik için tespit edilen eksikliklerin giderilmesi, mesafeye rağmen tekniklerin korunması
- Bireysel karışık yüzme öğretimi,
- Bireysel karışık dönüş öğretimi,

Yapılacak çalışmalar:

Serbest - Sırtüstü Ayak Çalışmaları

Tahtalı baş dışarıda serbest ayak, tahtalı nefes - ayak koordinasyonu, gergin vücut pozisyonunda - nefes ayak koordinasyonu, kollar yanda sırtüstü ayak, tahtalı sırtüstü ayak, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak, bir kol gergin bir kol yanda sırtüstü ayak, sırtüstü ayak - omuz çalışmaları, yan pozisyonda serbest - sırtüstü ayak, kollar yukarıda sırtüstü ayak, tirbuşon ayak

Serbest Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol - nefes ayak çalışmaları, tahtalı kol - nefes ayak çalışmaları, vücut pozisyonunu değiştirerek kol – nefes - ayak çalışmaları, kollar yanda kol – nefes - ayak koordinasyonu, yüzme çalışmaları (yakalama, süpürme vb.)

Sırtüstü Teknik Koordine Çalışmaları

Gergin vücut pozisyonunda kol - ayak koordinasyonu, kollar yanda kol - ayak koordinasyonu, kollar yukarıda kol - ayak koordinasyonu, yüzme çalışmaları (germanya kol, omuz başlarına dokunarak vb.)

Kurbağalama Ayak Çalışmaları
Tahtalı baş dışarıda, tahtalı nefes ayak koordinasyonu, yüzüstü - sırtüstü gergin vücut pozisyonunda, kollar yanda

Kurbağalama Teknik Koordine Çalışmaları
Serbest veya dolfin ayak kurbağalama kol çalışması, gergin vücut pozisyonunda kol – ayak - nefes koordinasyonu, tek kol – ayak - nefes koordinasyonu, kollar yanda kol – nefes - ayak koordinasyonu

Dolfin Ayak Çalışmaları
Yüzüstü - sırtüstü kollar yanda, gergin vücut pozisyonunda, tahtalı baş dışarıda, dipten dolfin, yan pozisyonda

Kelebek Teknik Koordine Çalışmaları
Serbest ayak - kelebek kol, gergin vücut pozisyonunda kol – nefes - ayak koordinasyonu, tek kol nefes - ayak koordinasyonu, kollar yanda kol – nefes - ayak koordinasyonu, su içi kelebek kol

Teknik yüzme
Serbest, sırtüstü, kurbağalama, kelebek ve bireysel karışık yüzme

Sculling
Baş su içinde ya da su dışında yüzüstü ve sırtüstü yatay, dikey ve oturur pozisyonda içe - dışa süpürme, yatay pozisyonda kollar önde - kollar geride - kollar yanda suyu yakalama, mesafe kat ederek suyu yakalama çalışmaları

Dönüş
Serbest ve sırtüstü teknik takla dönüş, kurbağalama ve kelebek dönüş

Depar Çalışmaları
Serbest, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek su altı hareketleri

Dikkat edilecek hususlar:

- Tüm tekniklerin depar ve dönüşleriyle teknik normlara uygun olarak yüzülmesi,

Mesafe:	Kullanılacak malzemeler:
5 m - 100 m	Ayak tahtası, ayak paleti, pullbuoy

EĞİTMENLERE NOTLAR

- Dersler sırasında can güvenliği ve can güvenliği önceliği asla unutulmamalıdır.
- Eğitmenler her zaman tüm öğrencileri görebilecek konumda olmalıdır,
- Öğrencilere öğretim basamaklamasına göre seviyelerine uygun eğitim verilmelidir.
- Yeni öğretilen beceriler kısa mesafede ve bol tekrarla yapılmalıdır,
- Kurbağalama ve kelebek teknikler için bütünden parçaya öğretim yöntemi kullanılabilir.
- Öğrencilere çalışmalar sırasında mutlaka geri bildirim yapılmalı, teknik hatalar düzeltilmelidir.
- Eğitim sırasında seçilen driller grubun seviyesine uygun olmalıdır,
- Kullanılan yardımcı malzemeler öğrencilerin seviyelerine uygun seçilmeli ve amacına uygun kullanılmalıdır,
- Öğrencileri şaka ya da teşvik amaçlı suya itme, atma vb. hareketler yapılmamalıdır.
- Eğitim sırasında üyelere el desteği kullanırken vücudun özel bölgelerine temas edilemez ve eller mümkün olduğu kadar görüş alanında tutulur.
- Tüm öğrencilerle eşit oranda ilgilenilmelidir.
- Ders süresince yapılacak çalışmalar önceden planlanmalı, ders süresi verimli bir şekilde kullanılmalıdır.
- Ders planının ilk 5 dakikasında grup seviyesine uygun alıştırma veya ısınma, son 5 dakikasında ise grup seviyesine uygun oyun veya soğuma yer almalıdır.

BÖLÜM 4

ÖRNEK DRILLER

DRILLER

Bu bölümün amacı eğitmenlere, yüzme mekaniklerini doğru öğretmek ve hataları düzeltmek için gerekli temel bilgilerin verilmesidir. Drilleri kullanırken bir hedef olması önemlidir. Drillerin hangi amaçla yapıldığı bilinirse sonuca daha hızlı ve daha doğru ulaşılır.

Driller vücudumuzun suyun içinde hangi pozisyonda olduğunu hissetmemizi sağlar. Bu sayede teknikleri geliştirebilir, daha az eforla daha hızlı yüzebiliriz.

DRILL REHBERİ					
NO	**Drill**	**Teknik**	**Hareket**	**Hedef**	**Açıklama**
1	Gülle Duruşu	Tüm	Yüzerlilik	Vücut Pozisyonu	Yüz suda, çene göğüse yakın, dizler karına doğru çekilmiş, kollar dizlerin üzerinde kenetli
2	Baygın Adam Duruşu	Tüm	Yüzerlilik	Vücut Pozisyonu	Kollar ve bacaklar gevşek, çene göğüse yakın
3	Yıldız Duruşu	Tüm	Yüzerlilik	Vücut Pozisyonu	Kollar ve bacaklar açık, sırtüstü yatay pozisyon
4	Streamline Duruşu	Tüm	Yüzerlilik	Vücut Pozisyonu	Baygın adam duruşundan baş kollar arasında, kollar kulakların üzerinde

					ileride, gergin vücut pozisyonuna geçerek
5	Kalem Duruşu	Tüm	Yüzerlilik	Vücut Pozisyonu	Kollar yanda, dikey pozisyonda hareketsiz suda kalma
6	Kayma	Tüm	Yüzerlilik	Vücut Pozisyonu	Yüzüstü veya sırtüstü pozisyonda kolllar bacakların yanında
7	Streamline Pozisyonunda Kayma	Tüm	Yüzerlilik	Vücut Pozisyonu	Duvardan itişle yüzüstü veya sırtüstü pozisyonda baş kollar arasında, kollar ileride kulakların üzerinde, gergin vücut pozisyonunda suda hareketsiz ilerleme
8	Tahtalı Serbest Ayak Vuruşu	Serbest	Ayak Vuruşu	Vücut Pozisyonu ve Ayak Vuruşu Mekaniği	Baş su üzerinde, kollar ayak tahtası üzerinde gergin, ayak vuruşu
9	Tahtalı Serbest Ayak (Nefesli) Vuruşu	Serbest	Ayak Vuruşu	Vücut Pozisyonu, Ayak Vuruşu Mekaniği ve Nefes Kontrolü	Baş su üzerinde, kollar ayak tahtası üzerinde gergin ayak vuruşu ile beraber nefes (örn: 6 ayak - 1 nefes)

10	Streamline Pozisyonunda Ayak	Serbest	Ayak Vuruşu	Vücut Pozisyonu ve Ayak Vuruşu Mekaniği	Baş kollar arasında, kollar ileride kulakların üzerinde, gergin vücut pozisyonunda ayak vuruşu
11	Streamline Pozisyonunda Ayak (Nefesli) Vuruşu	Serbest	Ayak Vuruşu	Vücut Pozisyonu, Ayak Vuruşu Mekaniği ve Nefes Kontrolü	Baş kollar arasında, kollar ileride kulakların üzerinde, gergin vücut pozisyonunda ayak vuruşu ile beraber nefes (örn: 6 ayak -1 nefes)
12	Kollar Yanda Serbest Ayak Vuruşu	Serbest	Ayak Vuruşu	Vücut Pozisyonu ve Ayak Vuruşu Mekaniği	Kollar bacakların yanında ayak vuruşu
13	Yan Ayak Vuruşu	Serbest Sırtüstü	Ayak Vuruşu	Su Hissi Kazandırma, Diagonal Ayak Vuruşu, Vücut Rotasyonu El - Vücut Pozisyonu Kontrolü	Yan pozisyonda bir kol önde, bir kol bacağın yanında gergin, ayak vuruşu
14	Yan Ayak (Nefesli) Vuruşu	Serbest	Ayak Vuruşu	Ayak Mekaniği, El -Vücut Pozisyonu, Nefes Kontrolü	Yan pozisyonda bir kol önde, bir kol bacağın yanında gergin, yüz suyun

					içinde ayak vuruşu (örn: 6 ayak -1 nefes)
15	Tek Kol Gergin Ayak Vuruşu	Serbest	Ayak Vuruşu	Ayak Vuruşu Mekaniği, Yan Vücut Pozisyonuna Geçiş	Bir kol bacağın yanında, bir kol başın yanında gergin yüzüstü vücut pozisyonunda ayak vuruşu
16	Tek Kol Gergin Ayak Vuruşu Yan Nefes	Serbest	Ayak Vuruşu	Baş ve Vücut Pozisyonu, Nefes Kontrolü	Bir kol bacağın yanında, bir kol başın yanında gergin vücut pozisyonunda 6 ayak - 1 yan nefes
17	Streamline Pozisyonunda Dipten Ayak	Serbest	Ayak Vuruşu	Su Basıncını Hissetme, Kuvvet	Su altında streamline pozisyonunda ayak vuruşu (ileri seviye)
18	Dikey Pozisyonda Ayak Vuruşu	Serbest Sırtüstü	Ayak Vuruşu	Ayak Vuruşu Mekaniği, Kuvvet	Kol kullanmadan (streamline, göğüs hizasında, kollar çapraz), vücut pozisyonu sabit tutarak ayak vuruşu (ileri seviye)
19	Baş Dışarıda Streamline Pozisyonunda Ayak	Serbest	Ayak Vuruşu	Kuvvet	Streamline pozisyonunda, baş dışarıda, çene su seviyesinde ayak vuruşu (ileri seviye)

20	Tirbuşon Ayak	Serbest Sırtüstü	Ayak Vuruşu	Baş Pozisyonu, Omuz – Gövde - Kalça Rotasyonu, Ayak Vuruşu Devamlılığı	Kollar yanda, 6/12 ayakta bir yan – sırtüstü – yüzüstü - yan pozisyonda olacak şekilde yön değiştirme (ileri seviye)
21	Serbest Su içi Kol	Serbest	Koordinasyon	Su içi Serbest Kol Mekaniği	Serbest ayak vuruşu ile beraber kol suyun içinde ileri uzanma - çekiş ve itiş safhası, bir kol ileriye uzanırken diğer kol çekiş yapar, yüz suda, nefesler yandan
22	Fermuar Drill'i	Serbest	Koordinasyon	Kolun Toparlanma Fazındaki Mekaniğin Öğretimi	Bir kol önde gergin diğer kol bacağın yanında 6 ayakta bir dirsek dışarıya çıkar yan nefes yapılır, sonra başlangıç pozisyonuna dönülür
23	Streamline Pozisyonunda Tek Kol	Serbest	Koordinasyon	Serbest Teknik Kol Mekaniği, Koordinasyon Gelişimi	Streamline pozisyonunda 6 ayakta tek kol (sağ /sol kol) nefesli, çalışmayan kol önde gergin bekleyerek
24	Streamline Pozisyonunda	Serbest	Koordinasyon	Serbest Teknik Kol Mekaniği,	Streamline pozisyonunda 6 ayakta bir sağ kol sağdan nefes - 6 ayakta bir sol kol soldan nefes,

	Kol Değiştirerek			Koordinasyon Gelişimi	çalışmayan kol önde gergin bekleyerek
25	6 Ayak Bir Kol Devri	Serbest	Koordinasyon	Vücut Pozisyonu, Nefes Zamanlaması	Bir kol öne bir kol bacağın yanında gergin pozisyonda 6 ayak – nefes - kol değişimi
26	Yan Ayak - Kol Devri	Serbest	Koordinasyon	Vücut Pozisyonu, Omuz ve Kalça Rotasyonu	Yan ayak pozisyonunda bir kol önde gergin bir kol bacağın yanında, yüz suda 6 (8-10-12) ayakta bir kol çekişiyle yön değiştirme
27	Çalışmayan Kol Yanda Tek Kol	Serbest	Koordinasyon	Kol Mekaniği, Baş Pozisyonu, Nefes Zamanlaması	Bir kol yanda, yüz suyun içinde yandaki kol tarafından nefes (ileri seviye)
28	3 Dokunuş Çalışması	Serbest	Koordinasyon	Ayak Vuruşu Devamlılığı, Kalça Rotasyonu, Yüksek Dirsek	Bir kol önde gergin diğer kol diğer kol kalçaya dokunur, yüksek dirsek yapar ve diğer elin üzerine doğru uzanır
29	3 Kol - 3 Yüzme	Serbest	Koordinasyon	Serbest Teknik Kol Mekaniği, Koordinasyon Gelişimi	Bir kol önde gergin 3 kol - 3 yüzme, 3 diğer kol - 3 yüzme

30	Yakalama Yüzme (Catch-Up)	Serbest	Yüzme	Kulaç Uzunluğu ve Mesafesi	Bir kol diğer kolun yanına geldiğinde çekişe başlayarak yüzme
31	Süpürme Yüzme	Serbest	Yüzme	Serbest Teknik Kol Mekaniği, Koordinasyon Gelişimi	Parmak uçları su yüzeyine değerek serbest teknik yüzme
32	Kollar Yanda Sırtüstü Ayak	Sırtüstü	Ayak Vuruşu	Baş - Vücut Pozisyonu, Ayak Vuruşu Mekaniği	İki kol bacakların yanında sırtüstü pozisyonda ayak vuruşu
33	Streamline Pozisyonunda Sırtüstü Ayak Vuruşu	Sırtüstü	Ayak Vuruşu	Vücut Pozisyonu, Ayak Vuruşu Mekaniği	Baş kollar arasında, kollar ileride kulakların üzerinde, gergin vücut pozisyonunda sırtüstü ayak vuruşu
34	Tek Kol Gergin Ayak Vuruşu	Sırtüstü	Ayak Vuruşu	Vücut Pozisyonu, Ayak Vuruşu Mekaniği	Tek kol başın yanında, tek kol bacağın yanında gergin sırtüstü pozisyonda ayak vuruşu
35	Kollar Yanda Omuz Rotasyonu	Sırtüstü	Ayak Vuruşu	Ayak Vuruşu Mekaniği, Omuz-Kalça Rotasyonu, Baş Pozisyonu	Sırtüstü pozisyonda iki kol bacakların yanında 6 ayakta bir sağ omuz başı - 6 ayakta bir sol omuz başı rotasyonu

36	Kollar Yanda Yan Ayak	Sırtüstü	Ayak Vuruşu	Omuz - Kalça Rotasyonu	İki kol bacakların yanında, yan pozisyonda 6 ayakta bir yön değiştirme
37	Tek Kol Yukarıda (90 Derece)	Sırtüstü	Ayak Vuruşu	Kuvvet, Vücut Pozisyonu	Bir kol yukarıda (90 derce) bir kol çekiş safhasında ayak vuruşu (ileri seviye)
38	Kollar Yukarıda (90 Derece) Ayak Vuruşu	Sırtüstü	Ayak Vuruşu	Kuvvet, Vücut Pozisyonu	İki kol yukarıda (90 derce) ayak vuruşu (ileri seviye)
39	Streamline Pozisyonunda Dipten Ayak	Sırtüstü	Ayak Vuruşu	Suyun Basıncını Hissetme, Kuvvet	Su altında streamline pozisyonunda sırtüstü ayak vuruşu (ileri seviye)
40	Tek Kol Toparlanma	Sırtüstü	Koordinasyon	Omuz Rotasyonu, Kolun Toparlanma Fazındaki Mekaniği	Çalışmayan kol yanda, diğer kolu önce omuz başı olmak üzere yukarıya kaldırıp tekrar başlangıç pozisyonuna getirme
41	Tek Kol	Sırtüstü	Koordinasyon	Sırtüstü Kol Mekaniği, Vücut Pozisyonu	Çalışmayan kol bacağın yanında, tek kol çalışması

42	6 Ayak Bir Kol Devri	Sırtüstü	Koordinasyon	Vücut Pozisyonu, Kol Zamanlaması	Bir kol başın yanında, bir kol bacağın yanında gergin, 6 ayakta bir kollar yer değiştirir
43	Yan Ayak - Kol Devri	Sırtüstü	Koordinasyon	Vücut Pozisyonu, Omuz ve Kalça Rotasyonu	Yan ayak pozisyonunda bir kol önde gergin bir kol bacağın yanında, 6 (8-10-12) Ayakta Bir Sırtüstü Kol Çekişiyle Yön Değiştirme
44	Germanya Kol Sırt Ayak	Sırtüstü	Koordinasyon	Kol Çekişi Sırasında Dirseğin Pozisyonu	Kuvvetli ayak vuruşu ile iki kol eş zamanlı sudan çıkar ve eş zamanlı devri tamamlar
45	Kulvar Yardımlı Yüzme	Sırtüstü	Yüzme	Kolun Çekiş Mekaniği, Rotasyon	Bir kol yanda, kulvar yanındaki kol suya girdikten sonra kulvarı tutarak vücudu ip boyunca yavaşça çek, el bacağın yanına geldiğinde toparlanma safhasını başlat
46	3+2	Sırtüstü	Koordinasyon	Kol Ritmi Ve Zamanlaması	Çalışmayan Kol Yanda, üç sağ kol, iki yüzme, 3 sol kol, iki yüzme

47	3-3-2-2-1-1	Sırtüstü	Koordinasyon	Kol Ritmi ve Zamanlaması	Çalışmayan kol yanda, üç sağ kol - üç sol kol - iki sağ kol – iki sol kol -bir sağ kol - bir sol kol
48	Çalışmayan Kol Yukarıda (90 Derece) Tek Kol	Sırtüstü	Koordinasyon	Kuvvet, Vücut Pozisyonu, Omuz Rotasyonu	Çalışmayan kol yukarıda (90 Derece) 6 ayak sağ/sol kol
49	Duvarda Kurbağalama Ayak	Kurbağalama	Ayak Vuruşu	Ayak Mekaniği, Özellikle Ayak Bileği Hareketi	Bir el duvarı tutarak, diğer el su içinde duvardan destek alarak yatay pozisyonda ayak vuruşu
50	Tahtalı Kurbağalama Ayak	Kurbağalama	Ayak Vuruşu	Ayak Mekaniği	Tahta üstten tutulur, baş dışarıda, iki kol önde gergin, topuklar kalçaya doğru yavaşça çekilir, hızlı bir şekilde geriye doğru vuruş yapılır
51	Tahtalı Kurbağalama Ayak (Nefesli)	Kurbağalama	Ayak Vuruşu	Nefes Zamanlaması, Ayak Mekaniği	Tahta aşağıdan tutulur, yüz suyun içinde, geriye doğru vuruş sırasında nefes alınır
52	Streamline Pozisyonunda	Kurbağalama	Ayak Vuruşu	Ayak Vuruşu Mekaniği	Baş kollar arasında, kollar ileride kulakların üzerinde, gergin vücut

	Kurbağalama Ayak				pozisyonunda ayak vuruşu
53	Streamline Pozisyonunda Sırtüstü Kurbağalama Ayak	Kurbağalama	Ayak Vuruşu	Abartılı kalça hareketini ve yanlış bacak hareketini önleme	Baş kollar arasında, kollar ileride kulakların üzerinde, sırtüstü gergin vücut pozisyonunda ayak vuruşu
54	Eller Kalçanın Üstünde Kurbağalama Ayak	Kurbağalama	Ayak Vuruşu	Topuğu kalçaya doğru çekmeye teşvik	İki el kalçanın üstünde, her ayak vuruşunda topuklar ellere temas eder
55	Sırtüstü Pozisyonda Eller Bacakların Yanında Kurbağalama Ayak	Kurbağalama	Ayak Vuruşu	Topuğu Kalçaya Doğru Çekmeye Teşvik	Sırtüstü pozisyonda, eller kalçanın üzerinde, her ayak vuruşunda topuklar ellere temas eder
56	Dikey Pozisyonda Kurbağalama Ayak	Kurbağalama	Ayak Vuruşu	Ayak Vuruşu Mekaniği, Kuvvet	Kol kullanmadan (streamline, göğüs hizasında kollar çapraz), vücut pozisyonu sabit tutarak ayak vuruşu (ileri seviye)

57	Serbest Ayak - Kurbağalama Kol	Kurbağalama	Kol	Kurbağalama Kol Çekiş Mekaniği	Baş kollar arasında, kollar ileride kulakların üzerinde, gergin vücut pozisyonunda 6 ayak vuruşu - bir kurbağalama kol
58	Dikey Pozisyonda Kurbağalama Kol	Kurbağalama	Kol	Kurbağalama Kol Mekaniği	Dikey pozisyonda serbest ayak vuruşu (paletli) yaparak kurbağalama kol
59	1 Kol - 2 Ayak	Kurbağalama	Koordinasyon	Zamanlama Ve İleri Uzanma	Çalışma kol çekişi, nefes, ayak, kayma, ikinci ayak vuruşu sıralamasıyla yapılır; ayak vuruşu sırasında vücut streamline pozisyonunda
60	2 Kol -1 Ayak	Kurbağalama	Koordinasyon	Kol Mekaniği, Zamanlama	Çalışma kol çekişi, nefes, tekrar kol çekişi, nefes, ayak, kayma, sıralamasıyla yapılır; kol çekişi sırasında bacaklar düz
61	Çalışmayan Kol Önde Gergin Tek Kol	Kurbağalama	Koordinasyon	Koordinasyon Geliştirme	Kurbağalama ayak vuruşu ile birlikte bir kol önde gergin, diğer kol çekiş yapar ve her kolda nefes

62	2+2+2/1+1+1	Kurbağalama	Koordinasyon	Koordinasyon geliştirme	Kurbağalama ayak vuruşu ile birlikte, çalışmayan kol önde gergin iki sağ kol - iki sol kol - iki yüzme, her kolda nefes
63	Kollar Yanda Dolfin Ayak	Kelebek	Ayak Vuruşu	Dolfin hareketi sırasında vücut pozisyonunu hissetme	İki kol bacakların yanında, yüzüstü pozisyonda, hareket baştan başlayarak kırbaç şeklinde dalgalanma, nefes ile (örn; 3 ayak - 1 nefes)
64	Kollar Yanda Sırtüstü Dolfin Ayak	Kelebek	Ayak Vuruşu	Dolfin hareketi sırasında vücut pozisyonunu hissetme	İki kol bacakların yanında, sırtüstü pozisyonda, kırbaç hareketi karında başlar ayak parmaklarında sonlanır
65	Streamline Pozisyonunda Dolfin Ayak	Kelebek	Ayak Vuruşu	Dolfin Hareketi Sırasında Vücut Pozisyonunu Hissetme	Baş kollar arasında, kollar ileride kulakların üzerinde, gergin vücut pozisyonunda ayak vuruşu ile beraber nefes (örn; 6 ayak-1 nefes)
66	Streamline Pozisyonunda	Kelebek	Ayak Vuruşu	Dolfin Hareketi Sırasında Vücut	Baş kollar arasında, kollar ileride kulakların üzerinde, sırtüstü gergin vücut pozisyonunda,

	Sırtüstü Dolfin Ayak			Pozisyonunu Hissetme	hareket karında başlar ayak parmak uçlarında sonlanır
67	Tahtalı Dolfin Ayak	Kelebek	Ayak Vuruşu	Dolfin Ayak Vuruşu Mekaniği (2. Dolfin), Ritim	Tahta üstten tutulur, baş dışarıda, sabit ritimde dolfin ayak vuruşu
68	Dipten Dolfin Ayak	Kelebek	Ayak Vuruşu	Dolfin ayak vuruşu mekaniği (1. dolfin)	Kollar yanda, dipte, vuruşlar büyük
69	Streamline Pozisyonunda Dipten Dolfin Ayak	Kelebek	Ayak Vuruşu	Suyun basıncını hissetme, kuvvet	Baş kollar arasında, kollar ileride kulakların üzerinde, gergin vücut pozisyonunda dipten ayak vuruşu
70	Yan Dolfin Ayak	Kelebek	Ayak Vuruşu	Ayak vuruşu mekaniği (çift taraflı vuruşun sağlanması)	Bir kol önde gergin, bir kol bacağın yanında, vücut yan pozisyonda ayak vuruşu
71	Dikey Pozisyonda Dolfin Ayak	Kelebek	Ayak Vuruşu	Dalgalanma ve Kuvvet	Baş dışarıda, kollar yanda, vücut pozisyonunda ve ritmik dikey pozisyonda ayak vuruşu

72	3 Dolfin - 1 Kelebek Kol	Kelebek	Koordinasyon	Kelebek kol mekaniği, zamanlama	Baş kollar arasında, kollar ileride kulakların üzerinde, gergin vücut pozisyonunda 3 ayak vuruşu, 1 kol çekişi sırasında 2 dolfin ayak vuruşu
73	Tek Kol Çalışması	Kelebek	Koordinasyon	Kelebek kol mekaniği, koordinasyon	Çalışmayan kol önde gergin, tek kol çalışırken, kol devrine 2 dolfin ayak vuruşu
74	2+2+2	Kelebek	Koordinasyon	Koordinasyon Gelişimi	Çalışmayan kol önde gergin, dolfin ayak vuruşuyla birlikte, 2 sağ kol, 2 sol kol, 2 yüzme
75	Kontrollü Yüzme	Kelebek	Yüzme	Vücut pozisyonu ve ritim	Kol çekişi – nefes – dalma - ayak vuruşu – uzanma - ayak vuruşu sırasına konsantre olarak yüzme
76	Kelebek Su İçi Kol	Kelebek	Kol	Su içi kelebek kol mekaniği	Dolfin ayak vuruşu ile birlikte kelebek kol ileri uzanma – çekiş - itiş safhası çalışması

77	Streamline Pozisyonunda Sıçrama	Serbest Sırtüstü	Depar, Dönüş	Duvardan itiş için hazırlık	Dikey pozisyonda, baş kollar arasında, kollar yukarıda kulakların üzerinde, gergin vücut pozisyonunda karada ya da sığ havuzda sıçrama
78	Kulvar Çevresinde Takla	Serbest Sırtüstü	Dönüş	Taklayı Algılamak	Yatay pozisyonda, kollar gergin kulvardan tutulur, belli bir ayak sayısından (6/12 vb.) sonra kulvar çevresinden takla
79	Bir Kol Önde Gergin Takla	Serbest Sırtüstü	Dönüş	Takla sırasında baş ve vücut pozisyonu kontrolü	Bir kol önde bir kol bacağın yanında gergin duvardan itiş yaptıktan sonra hız azalırken öndeki kolu aşağıya doğru çekip takla atmak
80	5 - 7 Serbest Kolda 1 Takla	Serbest Sırtüstü	Dönüş	Takla Hızını Geliştirmek	Belirlenen mesafenin serbest teknik yüzerken 5 - 7 kolda 1 takla atarak tamamlanması
81	5m Bayrağından Takla	Serbest Sırtüstü	Dönüş	Takla gelişimi, duvara yaklaşma sırasında nefes kontrolü ve ayak yerleştirme	5m mesafeden yüzmeye başlayıp duvara en az bir kol mesafede taklaya girip ayakları duvara yerleştirmek

82	Serbestten Sırta Dönüş	Serbest Sırtüstü	Dönüş	Dönüş mekaniğine (yaklaşma-itiş) odaklanma ve en yüksek hıza ulaşma	Belli mesafen duvara doğru yüzüp, dönüşe girme, ayakları duvara yerleştirdikten sonra sırtüstü streamline pozisyonunda itiş
83	Tirbuşon Çıkış	Serbest Sırtüstü	Dönüş	Duvardan çıkış hızını arttırma	Derinden, duvardan sırtüstü streamline pozisyonunda itiş yapıp, burgu yaparak yüzüstü pozisyona gelerek su yüzeyine gelince serbest kol çekişi yapma
84	Serbest Teknik Takla Dönüş	Serbest Sırtüstü	Dönüş	Serbest teknik takla - dönüşü tamamlama	Belli bir mesafeden duvara doğru yüzerek taklaya giriş - ayakları duvara yerleştirme - streamline pozisyonu - burgu yaparak yüzüstüne dönme - sualtında ayak ve su yüzeyine çıkarken bir kol çekişiyle yüzmeye devam etmek
85	Sırtüstü Bitiriş	Sırtüstü	Dönüş, Bitiriş	Dönüş için Kol Sayısı Belirlemek	Belli bir mesafeden sırtüstü yüzmeye başlayarak 5m bayrak hizasından itibaren duvara dokunana dek kol saymak

86	Sırtüstü Teknik Takla Dönüş	Sırtüstü	Dönüş	Sırtüstü teknik takla - dönüşü tamamlama	Belli bir mesafeden sırtüstü yüzmeye başlayarak 5m bayrak hizasından duvara ulaşma kol sayımızdan bir eksilterek, son kolun çekiş tarafından dönerek yüzüstü pozisyona gelme ve takla dönüş yapmak
87	Kurbağalama ve Kelebek Teknik Bitiriş	Kurbağalama Kelebek	Dönüş, Bitiriş	El ve baş pozisyonu	Belli bir mesafeden duvara doğru kurbağalama veya kelebek teknik yüzerek iki kol yan yana simetrik şekilde bitiriş
88	Çift El Dokunma ve Ayak Yerleştirme	Kurbağalama Kelebek	Dönüş	Kurbağalama ve kelebek dönüş tekniğinin temel mekaniğini anlama	Belli bir mesafeden duvara doğru yüzme, çift el duvara dokunma, serbest bırakılacak ilk el suyun altına, diğer el yukarıdan geriye doğru giderken dizleri göğüse doğru çekerek ayakları duvara yerleştir
89	Çift El Dönüş	Kurbağalama Kelebek	Dönüş	Kurbağalama ve Kelebek Dönüşü Tamamlama	Belli bir mesafeden duvara doğru yüzme, çift el duvara dokunma,

					serbest bırakılacak ilk el suyun altına, diğer el yukarıdan geriye doğru giderken ayakları duvara yerleştir, baş suyun altına, itiş sırasında streamline pozisyonuna gelme
90	Dikey Streamline Pozisyonunda Suya Atlama	Serbest Kurbağalama Kelebek	Depar	Suya doğu giriş için hazırlık	Duvardan veya depar taşından baş kollar arasında, kollar yukarıda kulakların üzerinde, gergin vücut pozisyonunda suya atlama
91	Duvardan Depar	Serbest Kurbağalama Kelebek	Depar	Deparın temel mekaniğini anlama	Streamline pozisyonunda bir ayak önde bir ayak arkada veya iki ayak yan yana önce eller en son ayaklar olacak şekilde suya giriş
92	İki El Yanda Duvardan Depar	Serbest Kurbağalama Kelebek	Depar	Deparın temel mekaniği	Bir ayak önde bir ayak arkada veya iki ayak yan yana, eller bacağın yanında duvarı kavrar, ileriye doğu itiş yapılırken kollar da öne doğru fırlatılır, önce eller en son ayaklar olacak şekilde suya giriş yapılır

93	Depar Taşından Depar	Serbest Kurbağalama Kelebek	Depar	Deparı tamamlama	Streamline pozisyonunda bir ayak önde bir ayak arkada veya iki ayak yan yana önce eller, en son ayaklar olacak şekilde suya giriş
94	Serbest, Kurbağalama, Kelebek Depar	Serbest Kurbağalama Kelebek	Depar	Deparı tamamlama	Bir ayak önde bir ayak arkada veya iki ayak yan yana, eller bacağın yanında duvarı kavrar, ileriye doğru itiş yapılırken kollar da öne doğru fırlatılır, önce eller en son ayaklar olacak şekilde suya giriş yapılır
95	Geriye İtiş	Sırtüstü	Depar	Sırtüstü depar için hazırlık	Çıkış barı tutulur, dirsekler bükülü, baş ellere doğru yaklaşır, kalça su seviyesinin üzerinde geride, baş geriye, itişle birlikte, elleri serbest bırak
96	Sırtüstü Depar	Sırtüstü	Depar	Deparı tamamlama	Çıkış barı tutulur, dirsekler bükülü, baş ellere doğru yaklaşır, kalça su seviyesinin üzerinde geride, baş geriye, itişle birlikte, kollar geriye, streamline

					pozisyonu önce el en son ayaklar olacak şekilde suya giriş
97	İçe-Dışa Süpürme	Tüm	Sculling	Su hissi kazandırma	Dikey pozisyon, eller omuz genişliğinden biraz daha geniş olacak şekilde açık, yaklaşık 30cm derinde, iki el eş zamanlı, ters yönde, avuç içleri havuz tabanına bakacak şekilde içe - dışa süpürme
98	Dikey Pozisyonda Twist	Tüm	Sculling	Su hissi kazandırma	Dikey pozisyonda, eller derinde, kürekleme hareketiyle vücudu sağa/sola döndürme
99	Layout Drilli	Tüm	Sculling	Tekniklerdeki bilek hareketini algılama	Sırtüstü pozisyonda, kollar bacakların yanında düz, hızlı bilek hareketiyle kalçanın altına doğru ve dışarı doğru kürekleme hareketi
100	Oturma Pozisyonunda	Tüm	Sculling	Tekniklerdeki bilek hareketini algılama	Oturma pozisyonunda, dizler ve ayaklar su yüzeyinde, hızlı bilek hareketiyle dizlerin altına ve dışarıya doğru kürekleme hareketi

101	Sırtüstü Çekiş	Sırtüstü	Sculling	Sırtüstü teknikte çekiş hareketi	Sırtüstü pozisyonda, kollar geride, eller suyun altında, avuç içi dışarıya dönük, her iki kol aynı anda aşağıya doğru hareket ederken, dirsekler bükülür ve avuç içi aşağıya döndürülerek çekiş yapılır, başparmak uyluğa gelene kadar bastırılır
102	Su Samuru	Tüm	Sculling	Su hissi kazandırma	Baş yukarıda yüzüstü pozisyonda, dirsekler bükülü ve vücuda yakın, eller aşağıda, kolları ve elleri kullanarak hızlı ve dairesel hareketlerle suyu öne doğru ve geriye doğru kürekleme hareketi
103	Önde Süpürme	Tüm	Sculling	Kol çekişindeki ilk hareketi algılama	Baş yukarıda yüzüstü pozisyonda, kollar önde dirsekler hafif bükülü, geniş aralıkta, kollarla hızlı bir şekilde içe dışa süpürme
104	Ayak Vuruşuyla Önde Süpürme	Tüm	Sculling	Kol çekişindeki ilk hareketi algılama	Serbest ayak vuruşuyla birlikte baş yukarıda yüzüstü pozisyonda, kollar önde dirsekler hafif

					bükülü, geniş aralıkta, kollarla hızlı bir şekilde içe dışa süpürme

Benim için önemli notlar…

Kaynakça

1. https://www.sta.co.uk/international-learn-to-swim-proramme/
2. https://www.sta.co.uk/policies/guidelines-on-swimming-teaching-where-the-teacher-is-in-the-water/
3. American College of Sports Medicine. ACSM's Resources for The Personal Trainer. 4th ed. Philadelphia (PA): Lippincott Williams and Wilkins; 2014.
4. Bezmialem Vakıf Üniversitesi. Suda Boğulmalar ve Çeken (RİP) Akıntılar Çalıştayı Bildiriler Kitabı: TMMOB Jeoloji Mühendisleri Odası İstanbul Şubesi.
5. Bozdoğan A. (2003). Yüzme (2. baskı). İstanbul:İlpress Basım&Yayın
6. Salo D.,&Scott A.(2008). Complete Conditioning For Swimming (1th. ed.).
7. Guzman,Ruben, J. (2007). The Swimming Drill Book (1th. ed.). United States: Human Kinetics.
8. National Academy of Sport Medicine. NASM Essentials of Personal Fitness Trainer. 4th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business; 2012
9. Potts D. (2007). Drills&Games A Fun Way To Run A Pracrice (1th. ed.). Florida: American Swimming Coaches Association.
10. Scott R.,& Scott R.(2015). Science Of Swimming Faster (1th. ed.). United States: Human Kinetics.
11. Sweetenham B.,& Atkinson J.(2003). Championship Swim Training (1th. ed.). United States: Human Kinetics.
12. Thomas D. (2015). Swimming Steps To Success (1th. ed.). United States: Human Kinetics.
13. Tokman S. (2011). Yüzme Sporu El Kitabı (1. baskı). İstanbul: Ofset Yapımevi.
14. USA Swimming (2007). Foundations of Coaching. Florida: American Swimming Coaches Association.
15. Western Australia Department of Education, (2016). Swimming Instructor Handbook and Guidelines; Western Australia.