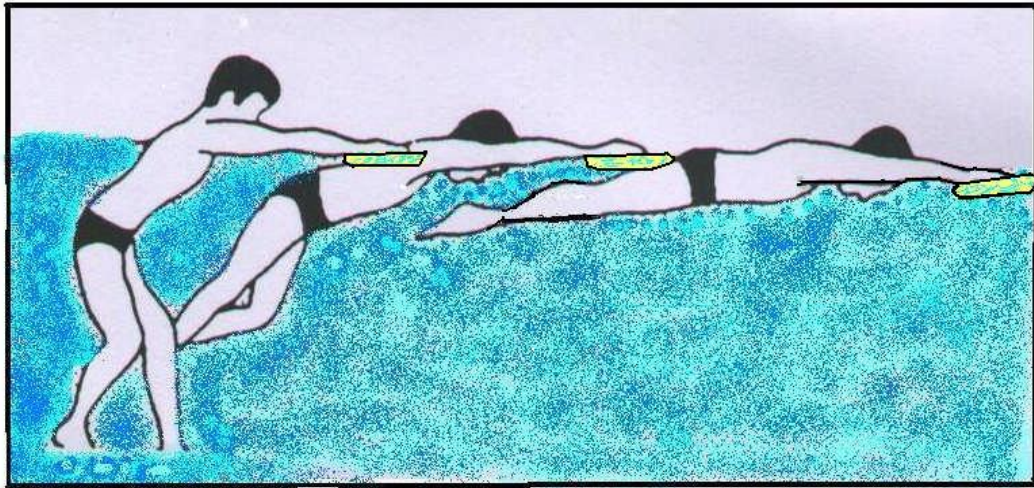
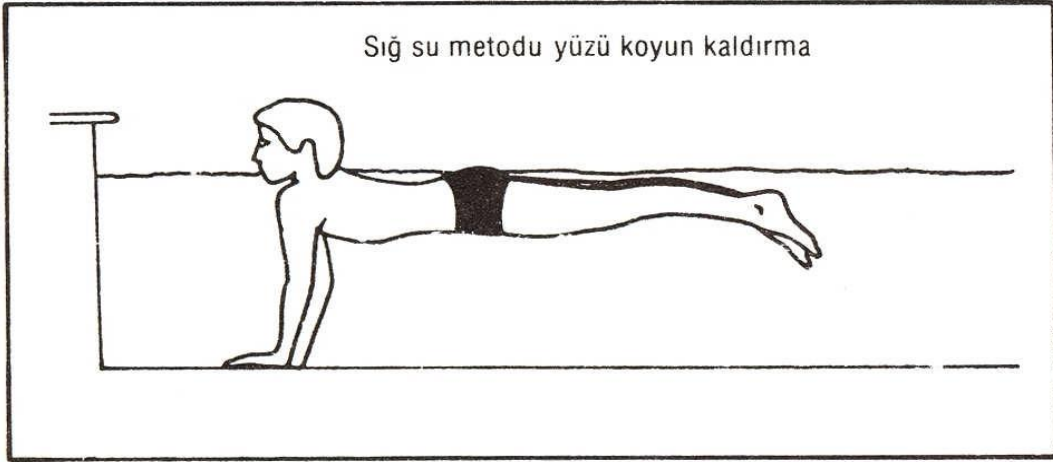


“Yüzme; su kaldırma kuvveti ve yer çekim kuvveti arasındaki dengedir.”





## ÖNCE GÜVENCE

### HAVUZ EMNİYET TEDBİRLERİ;

Eğitimler en az bir eğitmen gözetiminde yapılmalıdır.

Eğitim disiplini ön planda olmalıdır.

Havuz kenarında ve başında kontrolsüz koşma –itme –şakalaşma yapılmamalıdır

Eğitmen ve öğrenciler düdük ve işaret ile anlaşmalıdır. (Toplan – Gir - Çık – Atla vb. ).

Havuzda başında Sosis ve Tahtalar olmalıdır.

Elektrik kaçak akımlarına özel kontroller yapılmalıdır.

## KISA ZAMANDA ÇOK KİŞİYE NELER ÖĞRETECEĞİZ

### YÜZME STİLLERİ;

**Serbest Stil:** Kimine göre en kolay öğrenilebilen ve en hızlı mesafe kat edilen yüzmedir.

**Sırt Üstü Stil:** Nefesin rahat alındığı ve yüzmedeki rahatlığı nedeniyle en ekonomiktir.

**Kurbağalama Stili:** Başın su içinde ve dışında hedefi takip etme kolaylığı sağlar.

## ÜŞENMEK YOK HER SEANS 10 DAKİKA

### ISINMA;

Bir yüzme seansında ilk koşul; kas ve eklemlerin hazırlanması ve temel disiplin kontrolüdür. Isınma kursiyerin hazır olmasını ve onun hakkında seansa ait ilk göz temasının kurulmasını sağlar. Olası sorunları azaltır. Kursiyerin eğitmen kontrolünde olmasını ve öğrenmeye motivesinin ilk başlangıcıdır.

Yüzmede eklemlerin esnekliği ve güçlü hareket edebilmesi çok önemlidir.

**Esneme:** Günlük hayatta kısalarak doğuştan gelen hareket mekanizmasına yeten kasların bir egzersiz için daha fazla açılması ve uzatılması ile eklemlerin hareketliliğinin artırılmasıdır.

**Germe:** Kasların aynı ve farklı yönlerde gerici hareketleri ile vücut bölümlerinin hazırlanmasıdır.



## ISINMA BÖLÜMLERİ

**KOŞU:** Düşük tempoda 3 dakika düz koşu ve esnasında kollar öne geri çevirmeler, derin nefes alıp vermeler, diz göğse ve kalçaya değdirmeler yapılır.

**BAŞ – OMUZ – KOL – BEL:** Hafif zorlamalar ile 3 dakika Sağa-sola, Öne-geri ve yanlara bükülerek hareket ettirilir.

**BACAK – DİZ – AYAK BİLEĞİ:** Etkili kuvvet uygulanarak 3 dakika gerdirme ve esnetmeler ile savurmalar ve çekmeler yapılarak mümkün olan yönlerde hareket ettirilmeye çalışılır.

## SU EĞZERSİZLERİ

**AYAK VURUŞU:** Havuz kenarına oturarak bacaklar dizden bükülmeden adım genişliğinde makas hareketi ile tekli-çiftli tekrarları 1 – 3 dk.

**KOL HAREKETİ:** Havuz kenarında ve havuz içinde sağ ve sol kol ayrı ayrı dirsekten bükülmeden ileri uzanma ve çekme hareketleri yapılır. 1-3 dk.

## AYAK –NEFES ÇALIŞMALARI:

### HAVUZ KENARINDAN TUTARAK;

1-Baş dışarıda makas hareketleri 1-3 dk.

2-Makasla birlikte baş içinde yani baş sağdan içine girerek nefesi verip soldan çıkar 1-3 dk.

### SUDA KALMA ÇALIŞMASI:

1-Yüzüstü eller yere degecek şekilde özellikle aqualar da suya paralel yatılarak başın dışarıda tutulması 1 -3 dk.

2- Sırt üstü kollar yere degecek şekilde ağız ve buruna su girmeden baş geriye uzanmış ayaklar açık duruş 1-3 dk.

3- Sosis yardımı ile dikey-yatay durma ile birlikte kol ve bacak hareketleri 1-3 dk.

4- Tahta yardımı ile dikey ve yatay makas hareketi yaparak durma 1-3 dk.



## KAYMA EĞZERSİZLERİ

- 1-Tahta ile Kayma ve Ayak Vuruşu
- 2-Tahta ile Kayma ve Kol Çekme ve Süpürme Hareketi
- 3-Tahta ile Kayma ve Tek Kol ve Nefes Çalışması
- 4-Kayma ve Ayak Vuruşu
- 5-Kayma ve Kol Çekme Hareketi
- 6-Atlama ve Kayma

## AQUA VE EĞİTİM - HAVUZU PROGRAMI

SIRA	OYUN PARKI VE AQUA KONULARI	SÜRE	HAFTA
A S A	AÇMA-GERME YAP (OYUN PARKI VE MÜZİK)	1-3 DK	SÜREKLİ
	SIÇRA VE KOL ÇEVİR (OYUN PARKI VE MÜZİK)	1-3 DK	SÜREKLİ
	AÇMA-GERME (YERDE VE MÜZİK)	1-3 DK	SÜREKLİ
1	SUDA YÜRÜME-KOŞMA VE ATLAMA	30 DK	1- 2.HAFTA
2	MÜZİK İLE BASİT GÖRSEL OYUNLAR	30 DK	1- 2.HAFTA
3	KENARDAN TUTARAK AYAK VURMA (MAKAS)	30 DK	3.HAFTA
4	MÜZİK İLE ATLAMA VE YARIŞMALAR	30 DK	4.HAFTA
5	ATLAMA-NEFES ÇALIŞMASI	30 DK	5.HAFTA
6	MÜZİK İLE GÖSTERİ ALIŞTIRMALARI	30 DK	6.HAFTA
7	KAYMA - KOL VE AYAK VURUŞ YARIŞLARI	30 DK	7.HAFTA
8	MÜZİK EŞLİĞİNDE GÖSTERİLER	30 DK	8.HAFTA
SIRA	EĞİTİM HAVUZU KONULARI	SÜRE	HAFTA
A S A	AÇMA-GERME YAP (OYUN PARKI VE MÜZİK)	1-3 DK	SÜREKLİ
	SIÇRA VE KOL ÇEVİR (OYUN PARKI VE MÜZİK)	1-3 DK	SÜREKLİ
	AÇMA-GERME (YERDE VE MÜZİK)	1-3 DK	SÜREKLİ
1	TAHTA – KOL VE NEFES ÇALIŞMASI	30 DK	SÜREKLİ
2	TAHTA - KOL VE BACAK MAKAS ÇALIŞMASI	30 DK	1- 2.HAFTA
3	KAYMA – KOL VE BACAK MAKAS ÇALIŞMASI	30 DK	3.HAFTA
4	SOSİS İLE KURBAĞA AYAK VURMA	30 DK	4.HAFTA
5	SOSİS İLE SIRT ÜSTÜ AYAK VURMA	30 DK	5.HAFTA
6	KAYMA –SERBEST – KURBAĞA VE SIRTÜSTÜ STİLLERİ	30 DK	6.HAFTA
7	YARIŞMALAR - YÜZME STİLLERİ VE SU TOPU	30 DK	7.HAFTA
8	YARIŞMALAR - YÜME STİLLERİ VE SU TOPU	30 DK	8.HAFTA

# EĞLENCE HAVUZU

Isınma her seansta mutlaka



AÇMA  
GERME

SIÇRA VE KOL  
ÇEVİR

AÇMA  
GERME

1

TAHTA  
YÜRÜ KOŞ ATLA

2

MÜZİK  
OYNA EĞLEN

3

TUTARAK  
AYAKLA MAKAS

4

ATLA  
YARIŞ YAP

5

ATLA  
NEFES AL-VER

6

MÜZİK  
GÖSTERİ YAP

7

Yarışlar  
Oyunlar

8

GÖSTERİ  
ZAMANI

## EĞİTİM HAVUZU

Isınma her seansta mutlaka



AÇMA  
GERME

SIÇRA VE KOL  
ÇEVİR

AÇMA  
GERME

1

2

3

TAHTA  
NEFES -KOL

TAHTA  
KOL-AYAK  
(MAKAS)

KAYMA  
KOL - AYAK  
(MAKAS)

4

5

6

SOSİS  
KURBAĞA AYAK

SOSİS  
SIRTÜSTÜ AYAK

KAYMA  
STİL ÇALIŞ

7

8

