

## Yüzme Dersi için Suya Alıştırma Çalışmaları



Regionales Bildungsbüro Kreis Heinsberg

Sprache: Türkisch

Stand: August 2023

Sevgili çocuklar,

Bu video ve metinle evde (sınıfta veya kreşte) yüzme derslerine hazırlanabilirsiniz. Video Almanca ama metni farklı dillerde de okuyabilirsiniz. Velilerinize veya öğretmenlerinize size bu metni okuyup pratik yapma konusunda yardımcı olup olamayacaklarını sorabilirsiniz.

İyi eğlenceler!

### VIDEO



[Anfängerschwimmen - Einfache Übungen für zu Hause - YouTube](#)

(Quelle: Schwimmverband NRW, 2023)



### TEXT

Merhaba, banyoda, oturma odasında ya da sınıfta bir kap kullanarak yüzme dersi için nasıl hazırlık yapabileceğinizi size gösteriyorum.

## Bir kabın içinde.



Önce suyun içinde doğru nefes almayı öğreniyoruz.  
Bunun için büyük bir kap alın ve içini suyla doldurun.

### Egzersiz 1: Suya Üfleyin!

Bir volkan gibi kraterler oluşmalıdır.

### Egzersiz 2: Bir pipet alın, suya sokun ve kabarcıklar çıkarın!

### Egzersiz 3: Bir topu su yüzeyine koyun ve üfleyerek uzaklaştırın!

Bunun için hafif bir top kullanın. Mesela bir masa tenisi topu.

### Egzersiz 4: Ağızınızı suya sokarak küçük ve büyük kabarcıklar çıkarın!

### Egzersiz 5: Burnunuzla topu suyun yüzeyinde ittirerek ilerletin!

### Egzersiz 6: Evinizdeki halka şeklinde bir eşyayı alın, onu su yüzeyine koyun ve onun üzerinden suyun içine bakın!

### Egzersiz 7: Bir elma veya biberi su yüzeyine koyun ve onu ısırmaı deneyin!

## Küvetin içinde.



Evinde küveti olanlar, egzersizleri küvette de yapabilirler.

### Egzersiz 1: Ağızınızla suya üfleyerek hem küçük hem de büyük kabarcıklar oluşturun.

### Egzersiz 2: Bir pipet alın ve su yüzeyine koyduğunuz bir topu üfleyerek uzaklaştırın!

### Egzersiz 3: Su yüzeyindeki topu bu kez de ağızınızla kabarcıklar oluşturarak ilerletin.

### Egzersiz 4: Halkaları suya bırakın, yüzünüzü suya sokup, gözlerinizi açın ve halkaları tekrar yukarı çekin.

Bunu yaparken burnunuzu tıkamadığınızdan emin olun!

### Egzersiz 5: Su yüzeyine sırt üstü uzanarak bir denizyıldızı şekli oluşturun.

Bu sırada boynunuzu bir zürafa gibi uzatın.

### Egzersiz 6: Bu seferde yüzüstü uzanarak bir deniz yıldızı şekli oluşturun.

Aynı zamanda baloncuk yapmanız gerektiğini unutmayın.





### **Egzersiz 1: Oturarak Kurbağa Yapın!**

Yere veya bir banka oturun. İlk olarak bacakları uzatın, sonra bacakları karnınıza çekin, ayakları dışa doğru çevirin, ardından iki büyük daire çizin ve tekrar ayakları kapatın.

Ancak oturarak yüzemeyeceğimizden, şimdi kurbağayı yüz üstü pozisyonda çalışıyoruz.

### **Egzersiz 2: Yüz üstü Kurbağa Yapın!**

Bunu yapmak için küçük bir masanın üzerine, bir sandalyeye veya yatağın kenarına uzanın ve otururken yaptığınız hareketlerin aynısını yapın. Videodaki gibi doğru bir şekilde yapıp yapmadığınızı kontrol edecek birinden yardım isteyin. **Egzersiz peş peşe defalarca yapın, duraksamadan ve düşünmeden otomatik olarak yapabilir hale gelene kadar!**

Bu şekilde yüzüstü ve sırtüstü yüzme için bacak ve kulaç vuruşunu da çalışabilirsiniz.

**Egzersiz 3: Kolları öne doğru uzatın, önce elleri birleştirin, sonra dışa doğru çevirin, büyük bir daire çizin ve göğsünüzün önünde elleri tekrar birleştirin.**

**Egzersiz 4: Egzersizi 3 defa peş peşe yapın, duraksamadan ve düşünmeden otomatik olarak yapabilir hale gelene kadar çalışın!**

Bu, bir yay (büyük daire) ve ok (eller önde) gibi görünür.

Bu hareketi evde yüzme havuzu olmadan da yapabilirsiniz.

**Egzersiz 5: Bunu yapmak için küçük bir masanın üzerine, bir sandalyeye veya yatağın kenarına uzanın ve ayakta dururken yaptığınız gibi tam olarak aynı hareketi yapın!**

**Şimdi yüzme havuzunda bacak hareketini, kol hareketini ve doğru nefes alma tekniğini birleştirebilirsiniz. Bu şekilde kısa sürede gerçek yüzücüler olacaksınız!**

Übersetzt von: Özlem Erol, Nevin Yelmen, Sibel Akcay