

-Hồ bơi Phù Đổng-

NỘI DUNG BÀI HỌC

BƠI ẾCH CƠ BẢN



1. Nín thở, lướt cá kiếm

- Tập nín thở để hiểu lực đẩy Acsimet
- Bài nâng cao: nín thở nằm yên dưới đáy

2. Kỹ thuật chân ếch

- Ôn bài cũ
- Học kỹ thuật đạp chân ếch
- Bài tập nâng cao: bó gối làm hình trái banh



3. Kỹ thuật tay ếch

- Ôn bài cũ
- Học kỹ thuật quạt tay ếch
- Bài tập nâng cao: thả nổi ngửa trên mặt nước

4. Phối hợp

- Ôn bài cũ
- Kết hợp đạp chân, quạt tay ếch
- Bài tập nâng cao: bơi ngửa có dụng cụ hỗ trợ



5. Bơi ếch

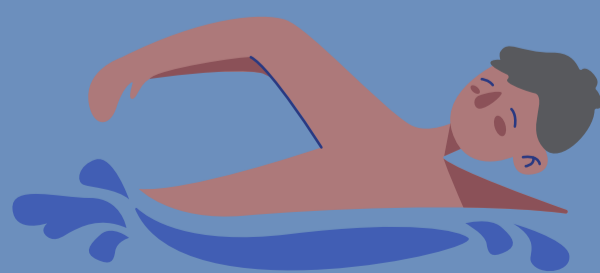
- Ôn bài cũ
- Bơi ếch có dụng cụ hỗ trợ
- Bài tập nâng cao: bơi ngửa không có dụng cụ hỗ trợ

Các nội dung khác về bơi lội

 www.hoboiphudong.com

 <https://www.facebook.com/hoboiphudong>

 Youtube: Hồ bơi Phù Đổng Đà Lạt





6. Bơi ếch (tiếp theo)

- Ôn bài cũ
- Bơi ếch không có dụng cụ hỗ trợ
- Bài tập nâng cao: Bơi ếch có dụng cụ hỗ trợ ở hồ bơi lớn

7. Bơi ếch (tiếp theo)

- Ôn bài cũ
- Bơi ếch không có dụng cụ hỗ trợ ở hồ bơi lớn
- Bài tập nâng cao: làm quen độ sâu 2,2m



8. Bơi ếch & Bơi ngựa

- Thực hành bơi ếch và bơi ngựa ở hồ bơi lớn

9. Bơi ếch & Bơi ngựa

- Thực hành bơi ếch và bơi ngựa cự li 12,5m
- Bài tập nâng cao: bơi và lặn ở độ sâu 2,2m



10. Thi tốt nghiệp

- Thi tốt nghiệp - Bơi ếch cự li 25m
- Bài tập nâng cao: đạp chân quạt tay môn bơi trườn sấp

Các nội dung khác về bơi lội



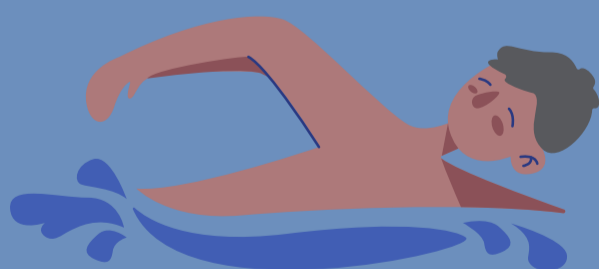
www.hoboiphudong.com



<https://www.facebook.com/hoboiphudong>



Youtube: Hồ bơi Phù Đồng Đà Lạt



Chương trình học do Hồ bơi Phù Đồng phát triển qua nhiều năm kinh nghiệm và nhằm phổ biến môn bơi lội tới cộng đồng. Chúng tôi không giữ bản quyền và chia sẻ những nội dung trên với tất cả những người yêu bơi lội.

Thân chào - Hồ Bơi Phù Đồng