

SUYA UYUM

VE

NEFES ÇALIŞMALARI

En önemli dersiniz

SU İÇİ ÇALIŞMALAR

- Aksi söylenmediği sürece havuz kenarını hiçbir zaman bırakmayın.
- Her zaman suyun dışında nefes alın.
- Her zaman suyun içine nefes verin.
 - *Hocam, ben yüzüyorum ama suda nefes alırken sorun yaşıyorum.*
 - *Normaldir. Boğuluyorsundur. Biz balık değiliz.*
- Nefes tutarak yapılan çalışmalarda hava her zaman akciğerde olsun, yanaklarda tutmayın.
- Nefes alırken her zaman ağız tamamen, kocaman açık olsun. Ağızı açmak için zorlamayın.
- Nefes verirken her zaman burundan nefes verin. Burundan hava çıktığı sürece su giremez.
- Nefes alış verişinde havayı akciğerde tutmaya çalışmayın. Tamamen doldurup, tamamen boşaltın.
- Normal yolda yürürken yaptığınız nefes alış verişinden farklı bir hareket yaptığınızı düşünmeyin.
- Yüzme rahat bir spordur. Hiçbir zaman vücudunuzu sıkarak hareketleri yapmaya çalışmayın.
- Hareketler her zaman rahat, geniş, yumuşak olsun. Suyu zorla bir şey yaptıramazsınız, onu kullanır, yönlendirirsiniz.
- Her zaman algılarınız açık olsun. Hareketleri ilk başlarda düşünerek yapın, zamanla otomatiğe bindirin.
- Suyun kaldırma kuvvetine güvenin.
- Kendinize güvenin. Sudaki en ağır şey soru işaretidir. Aklınızdan «*olur mu acaba*» diye geçerse, olmaz.
- Eğitimcinize güvenin, onu sevin, sayın, yolda görürseniz selam vermekten çekinmeyin. Ders dışında çay, kahve ısmarlamak her zaman eğitmenin sorumluluğundadır.
- Ders dışında hareketleri çalışın.
- Ders dışında hareketleri çok çalışın.
- Bedensel hareketler beceri işidir. Kimi için 1 derste olan hareket sizin için aylar alabilir. Kendinize zaman tanıyın.

SU İÇİ ÇALIŞMALAR

- **Aksi söylenmediği sürece havuz kenarını hiçbir zaman bırakmayın.**
- Her zaman suyun dışında nefes alın.
- Her zaman suyun içine nefes verin.
 - Hocam, ben yüzüyorum ama suda nefes alırken sorun yaşıyorum.
 - Normaldir. Boğuluyorsundur. Biz balık değiliz.
- Nefes tutarak yapılan çalışmalarda hava her zaman akciğerde olsun, yanaklarda tutmayın.
- Nefes alırken her zaman ağız tamamen, kocaman açık olsun. Ağızı açmak için zorlamayın.
- Nefes verirken her zaman burundan nefes verin. Burundan hava çıktığı sürece su giremez.
- Nefes alış verişinde havayı akciğerde tutmaya çalışmayın. Tamamen doldurup, tamamen boşaltın.
- Normal yolda yürürken yaptığınız nefes alış verişinden farklı bir hareket yaptığınızı düşünmeyin.
- Yüzme rahat bir spordur. Hiçbir zaman vücudunuzu sıkarak hareketleri yapmaya çalışmayın.
- Hareketler her zaman rahat, geniş, yumuşak olsun. Suya zorla bir şey yaptıramazsınız, onu kullanır, yönlendirirsiniz.
- Her zaman algılarınız açık olsun. Hareketleri ilk başlarda düşünerek yapın, zamanla otomatiğe bindirin.
- Suyun kaldırma kuvvetine güvenin.
- Kendinize güvenin. Sudaki en ağır şey soru işaretidir. Aklınızdan «*olur mu acaba*» diye geçerse, olmaz.
- Eğitimcinize güvenin, onu sevin, sayın, yolda görürseniz selam vermekten çekinmeyin. Ders dışında çay, kahve ısmarlamak her zaman eğitmenin sorumluluğundadır.
- Ders dışında hareketleri çalışın.
- Ders dışında hareketleri çok çalışın.
- Bedensel hareketler beceri işidir. Kimi için 1 derste olan hareket sizin için aylar alabilir. Kendinize zaman tanıyın.

SU İÇİ ÇALIŞMALAR

- Aksi söylenmediği sürece havuz kenarını hiçbir zaman bırakmayın.
- **Her zaman suyun dışında nefes alın.**
- Her zaman suyun içine nefes verin.
 - Hocam, ben yüzüyorum ama suda nefes alırken sorun yaşıyorum.
 - Normaldir. Boğuluyorsundur. Biz balık değiliz.
- Nefes tutarak yapılan çalışmalarda hava her zaman akciğerde olsun, yanaklarda tutmayın.
- Nefes alırken her zaman ağız tamamen, kocaman açık olsun. Ağızı açmak için zorlamayın.
- Nefes verirken her zaman burundan nefes verin. Burundan hava çıktığı sürece su giremez.
- Nefes alış verişinde havayı akciğerde tutmaya çalışmayın. Tamamen doldurup, tamamen boşaltın.
- Normal yolda yürürken yaptığınız nefes alış verişinden farklı bir hareket yaptığınızı düşünmeyin.
- Yüzme rahat bir spordur. Hiçbir zaman vücudunuzu sıkarak hareketleri yapmaya çalışmayın.
- Hareketler her zaman rahat, geniş, yumuşak olsun. Suyu zorla bir şey yaptıramazsınız, onu kullanır, yönlendirirsiniz.
- Her zaman algılarınız açık olsun. Hareketleri ilk başlarda düşünerek yapın, zamanla otomatiğe bindirin.
- Suyun kaldırma kuvvetine güvenin.
- Kendinize güvenin. Sudaki en ağır şey soru işaretidir. Aklınızdan «*olur mu acaba*» diye geçerse, olmaz.
- Eğitimcinize güvenin, onu sevin, sayın, yolda görürseniz selam vermekten çekinmeyin. Ders dışında çay, kahve ısmarlamak her zaman eğitmenin sorumluluğundadır.
- Ders dışında hareketleri çalışın.
- Ders dışında hareketleri çok çalışın.
- Bedensel hareketler beceri işidir. Kimi için 1 derste olan hareket sizin için aylar alabilir. Kendinize zaman tanıyın.

SU İÇİ ÇALIŞMALAR

- Aksi söylenmediği sürece havuz kenarını hiçbir zaman bırakmayın.
- Her zaman suyun dışında nefes alın.
- **Her zaman suyun içine nefes verin.**
 - Hocam, ben yüzüyorum ama suda nefes alırken sorun yaşıyorum.
 - Normaldir. Boğuluyorsundur. Biz balık değiliz.
- Nefes tutarak yapılan çalışmalarda hava her zaman akciğerde olsun, yanaklarda tutmayın.
- Nefes alırken her zaman ağız tamamen, kocaman açık olsun. Ağızı açmak için zorlamayın.
- Nefes verirken her zaman burundan nefes verin. Burundan hava çıktığı sürece su giremez.
- Nefes alış verişinde havayı akciğerde tutmaya çalışmayın. Tamamen doldurup, tamamen boşaltın.
- Normal yolda yürürken yaptığınız nefes alış verişinden farklı bir hareket yaptığınızı düşünmeyin.
- Yüzme rahat bir spordur. Hiçbir zaman vücudunuzu sıkarak hareketleri yapmaya çalışmayın.
- Hareketler her zaman rahat, geniş, yumuşak olsun. Suyu zorla bir şey yaptıramazsınız, onu kullanır, yönlendirirsiniz.
- Her zaman algılarınız açık olsun. Hareketleri ilk başlarda düşünerek yapın, zamanla otomatiğe bindirin.
- Suyun kaldırma kuvvetine güvenin.
- Kendinize güvenin. Sudaki en ağır şey soru işaretidir. Aklınızdan «*olur mu acaba*» diye geçerse, olmaz.
- Eğitimcinize güvenin, onu sevin, sayın, yolda görürseniz selam vermekten çekinmeyin. Ders dışında çay, kahve ısmarlamak her zaman eğitmenin sorumluluğundadır.
- Ders dışında hareketleri çalışın.
- Ders dışında hareketleri çok çalışın.
- Bedensel hareketler beceri işidir. Kimi için 1 derste olan hareket sizin için aylar alabilir. Kendinize zaman tanıyın.

SU İÇİ ÇALIŞMALAR

- Aksi söylenmediği sürece havuz kenarını hiçbir zaman bırakmayın.
- Her zaman suyun dışında nefes alın.
- Her zaman suyun içine nefes verin.
 - **Hocam, ben yüzüyorum ama suda nefes alırken sorun yaşıyorum.**
 - **Normaldir. Boğuluyorsundur. Biz balık değiliz.**
- Nefes tutarak yapılan çalışmalarda hava her zaman akciğerde olsun, yanaklarda tutmayın.
- Nefes alırken her zaman ağız tamamen, kocaman açık olsun. Ağızı açmak için zorlamayın.
- Nefes verirken her zaman burundan nefes verin. Burundan hava çıktığı sürece su giremez.
- Nefes alış verişinde havayı akciğerde tutmaya çalışmayın. Tamamen doldurup, tamamen boşaltın.
- Normal yolda yürürken yaptığınız nefes alış verişinden farklı bir hareket yaptığınızı düşünmeyin.
- Yüzme rahat bir spordur. Hiçbir zaman vücudunuzu sıkarak hareketleri yapmaya çalışmayın.
- Hareketler her zaman rahat, geniş, yumuşak olsun. Suyu zorla bir şey yaptıramazsınız, onu kullanır, yönlendirirsiniz.
- Her zaman algılarınız açık olsun. Hareketleri ilk başlarda düşünerek yapın, zamanla otomatiğe bindirin.
- Suyun kaldırma kuvvetine güvenin.
- Kendinize güvenin. Sudaki en ağır şey soru işaretidir. Aklınızdan «*olur mu acaba*» diye geçerse, olmaz.
- Eğitimcinize güvenin, onu sevin, sayın, yolda görürseniz selam vermekten çekinmeyin. Ders dışında çay, kahve ısmarlamak her zaman eğitmenin sorumluluğundadır.
- Ders dışında hareketleri çalışın.
- Ders dışında hareketleri çok çalışın.
- Bedensel hareketler beceri işidir. Kimi için 1 derste olan hareket sizin için aylar alabilir. Kendinize zaman tanıyın.

SU İÇİ ÇALIŞMALAR

- Aksi söylenmediği sürece havuz kenarını hiçbir zaman bırakmayın.
- Her zaman suyun dışında nefes alın.
- Her zaman suyun içine nefes verin.
 - Hocam, ben yüzüyorum ama suda nefes alırken sorun yaşıyorum.
 - Normaldir. Boğuluyorsundur. Biz balık değiliz.
- **Nefes tutarak yapılan çalışmalarda hava her zaman akciğerde olsun, yanaklarda tutmayın.**
- Nefes alırken her zaman ağız tamamen, kocaman açık olsun. Ağızı açmak için zorlamayın.
- Nefes verirken her zaman burundan nefes verin. Burundan hava çıktığı sürece su giremez.
- Nefes alış verişinde havayı akciğerde tutmaya çalışmayın. Tamamen doldurup, tamamen boşaltın.
- Normal yolda yürürken yaptığınız nefes alış verişinden farklı bir hareket yaptığınızı düşünmeyin.
- Yüzme rahat bir spordur. Hiçbir zaman vücudunuzu sıkarak hareketleri yapmaya çalışmayın.
- Hareketler her zaman rahat, geniş, yumuşak olsun. Suyu zorla bir şey yaptıramazsınız, onu kullanır, yönlendirirsiniz.
- Her zaman algılarınız açık olsun. Hareketleri ilk başlarda düşünerek yapın, zamanla otomatiğe bindirin.
- Suyun kaldırma kuvvetine güvenin.
- Kendinize güvenin. Sudaki en ağır şey soru işaretidir. Aklınızdan «*olur mu acaba*» diye geçerse, olmaz.
- Eğitmeninize güvenin, onu sevin, sayın, yolda görürseniz selam vermekten çekinmeyin. Ders dışında çay, kahve ısmarlamak her zaman eğitmenin sorumluluğundadır.
- Ders dışında hareketleri çalışın.
- Ders dışında hareketleri çok çalışın.
- Bedensel hareketler beceri işidir. Kimi için 1 derste olan hareket sizin için aylar alabilir. Kendinize zaman tanıyın.

SU İÇİ ÇALIŞMALAR

- Aksi söylenmediği sürece havuz kenarını hiçbir zaman bırakmayın.
- Her zaman suyun dışında nefes alın.
- Her zaman suyun içine nefes verin.
 - Hocam, ben yüzüyorum ama suda nefes alırken sorun yaşıyorum.
 - Normaldir. Boğuluyorsundur. Biz balık değiliz.
- Nefes tutarak yapılan çalışmalarda hava her zaman akciğerde olsun, yanaklarda tutmayın.
- **Nefes alırken her zaman ağız tamamen, kocaman açık olsun. Ağızı açmak için zorlamayın.**
- Nefes verirken her zaman burundan nefes verin. Burundan hava çıktığı sürece su giremez.
- Nefes alış verişinde havayı akciğerde tutmaya çalışmayın. Tamamen doldurup, tamamen boşaltın.
- Normal yolda yürürken yaptığınız nefes alış verişinden farklı bir hareket yaptığınızı düşünmeyin.
- Yüzme rahat bir spordur. Hiçbir zaman vücudunuzu sıkarak hareketleri yapmaya çalışmayın.
- Hareketler her zaman rahat, geniş, yumuşak olsun. Suyu zorla bir şey yaptıramazsınız, onu kullanır, yönlendirirsiniz.
- Her zaman algılarınız açık olsun. Hareketleri ilk başlarda düşünerek yapın, zamanla otomatiğe bindirin.
- Suyun kaldırma kuvvetine güvenin.
- Kendinize güvenin. Sudaki en ağır şey soru işaretidir. Aklınızdan «*olur mu acaba*» diye geçerse, olmaz.
- Eğitimcinize güvenin, onu sevin, sayın, yolda görürseniz selam vermekten çekinmeyin. Ders dışında çay, kahve ısmarlamak her zaman eğitmenin sorumluluğundadır.
- Ders dışında hareketleri çalışın.
- Ders dışında hareketleri çok çalışın.
- Bedensel hareketler beceri işidir. Kimi için 1 derste olan hareket sizin için aylar alabilir. Kendinize zaman tanıyın.

SU İÇİ ÇALIŞMALAR

- Aksi söylenmediği sürece havuz kenarını hiçbir zaman bırakmayın.
- Her zaman suyun dışında nefes alın.
- Her zaman suyun içine nefes verin.
 - Hocam, ben yüzüyorum ama suda nefes alırken sorun yaşıyorum.
 - Normaldir. Boğuluyorsundur. Biz balık değiliz.
- Nefes tutarak yapılan çalışmalarda hava her zaman akciğerde olsun, yanaklarda tutmayın.
- Nefes alırken her zaman ağız tamamen, kocaman açık olsun. Ağızı açmak için zorlamayın.
- **Nefes verirken her zaman burundan nefes verin. Burundan hava çıktığı sürece su giremez.**
- Nefes alış verişinde havayı akciğerde tutmaya çalışmayın. Tamamen doldurup, tamamen boşaltın.
- Normal yolda yürürken yaptığınız nefes alış verişinden farklı bir hareket yaptığınızı düşünmeyin.
- Yüzme rahat bir spordur. Hiçbir zaman vücudunuzu sıkarak hareketleri yapmaya çalışmayın.
- Hareketler her zaman rahat, geniş, yumuşak olsun. Suyu zorla bir şey yaptıramazsınız, onu kullanır, yönlendirirsiniz.
- Her zaman algılarınız açık olsun. Hareketleri ilk başlarda düşünerek yapın, zamanla otomatiğe bindirin.
- Suyun kaldırma kuvvetine güvenin.
- Kendinize güvenin. Sudaki en ağır şey soru işaretidir. Aklınızdan «*olur mu acaba*» diye geçerse, olmaz.
- Eğitimcinize güvenin, onu sevin, sayın, yolda görürseniz selam vermekten çekinmeyin. Ders dışında çay, kahve ısmarlamak her zaman eğitmenin sorumluluğundadır.
- Ders dışında hareketleri çalışın.
- Ders dışında hareketleri çok çalışın.
- Bedensel hareketler beceri işidir. Kimi için 1 derste olan hareket sizin için aylar alabilir. Kendinize zaman tanıyın.

SU İÇİ ÇALIŞMALAR

- Aksi söylenmediği sürece havuz kenarını hiçbir zaman bırakmayın.
- Her zaman suyun dışında nefes alın.
- Her zaman suyun içine nefes verin.
 - Hocam, ben yüzüyorum ama suda nefes alırken sorun yaşıyorum.
 - Normaldir. Boğuluyorsundur. Biz balık değiliz.
- Nefes tutarak yapılan çalışmalarda hava her zaman akciğerde olsun, yanaklarda tutmayın.
- Nefes alırken her zaman ağız tamamen, kocaman açık olsun. Ağızı açmak için zorlamayın.
- Nefes verirken her zaman burundan nefes verin. Burundan hava çıktığı sürece su giremez.
- **Nefes alış verişinde havayı akciğerde tutmaya çalışmayın. Tamamen doldurup, tamamen boşaltın.**
- Normal yolda yürürken yaptığınız nefes alış verişinden farklı bir hareket yaptığınızı düşünmeyin.
- Yüzme rahat bir spordur. Hiçbir zaman vücudunuzu sıkarak hareketleri yapmaya çalışmayın.
- Hareketler her zaman rahat, geniş, yumuşak olsun. Suyu zorla bir şey yaptıramazsınız, onu kullanır, yönlendirirsiniz.
- Her zaman algılarınız açık olsun. Hareketleri ilk başlarda düşünerek yapın, zamanla otomatiğe bindirin.
- Suyun kaldırma kuvvetine güvenin.
- Kendinize güvenin. Sudaki en ağır şey soru işaretidir. Aklınızdan «*olur mu acaba*» diye geçerse, olmaz.
- Eğitimcinize güvenin, onu sevin, sayın, yolda görürseniz selam vermekten çekinmeyin. Ders dışında çay, kahve ısmarlamak her zaman eğitmenin sorumluluğundadır.
- Ders dışında hareketleri çalışın.
- Ders dışında hareketleri çok çalışın.
- Bedensel hareketler beceri işidir. Kimi için 1 derste olan hareket sizin için aylar alabilir. Kendinize zaman tanıyın.

SU İÇİ ÇALIŞMALAR

- Aksi söylenmediği sürece havuz kenarını hiçbir zaman bırakmayın.
- Her zaman suyun dışında nefes alın.
- Her zaman suyun içine nefes verin.
 - Hocam, ben yüzüyorum ama suda nefes alırken sorun yaşıyorum.
 - Normaldir. Boğuluyorsundur. Biz balık değiliz.
- Nefes tutarak yapılan çalışmalarda hava her zaman akciğerde olsun, yanaklarda tutmayın.
- Nefes alırken her zaman ağız tamamen, kocaman açık olsun. Ağızı açmak için zorlamayın.
- Nefes verirken her zaman burundan nefes verin. Burundan hava çıktığı sürece su giremez.
- Nefes alış verişinde havayı akciğerde tutmaya çalışmayın. Tamamen doldurup, tamamen boşaltın.
- **Normal yolda yürürken yaptığınız nefes alış verişinden farklı bir hareket yaptığınızı düşünmeyin.**
- Yüzme rahat bir spordur. Hiçbir zaman vücudunuzu sıkarak hareketleri yapmaya çalışmayın.
- Hareketler her zaman rahat, geniş, yumuşak olsun. Suyu zorla bir şey yaptıramazsınız, onu kullanır, yönlendirirsiniz.
- Her zaman algılarınız açık olsun. Hareketleri ilk başlarda düşünerek yapın, zamanla otomatiğe bindirin.
- Suyun kaldırma kuvvetine güvenin.
- Kendinize güvenin. Sudaki en ağır şey soru işaretidir. Aklınızdan «*olur mu acaba*» diye geçerse, olmaz.
- Eğitmeninize güvenin, onu sevin, sayın, yolda görürseniz selam vermekten çekinmeyin. Ders dışında çay, kahve ısmarlamak her zaman eğitmenin sorumluluğundadır.
- Ders dışında hareketleri çalışın.
- Ders dışında hareketleri çok çalışın.
- Bedensel hareketler beceri işidir. Kimi için 1 derste olan hareket sizin için aylar alabilir. Kendinize zaman tanıyın.

SU İÇİ ÇALIŞMALAR

- Aksi söylenmediği sürece havuz kenarını hiçbir zaman bırakmayın.
- Her zaman suyun dışında nefes alın.
- Her zaman suyun içine nefes verin.
 - Hocam, ben yüzüyorum ama suda nefes alırken sorun yaşıyorum.
 - Normaldir. Boğuluyorsundur. Biz balık değiliz.
- Nefes tutarak yapılan çalışmalarda hava her zaman akciğerde olsun, yanaklarda tutmayın.
- Nefes alırken her zaman ağız tamamen, kocaman açık olsun. Ağızı açmak için zorlamayın.
- Nefes verirken her zaman burundan nefes verin. Burundan hava çıktığı sürece su giremez.
- Nefes alış verişinde havayı akciğerde tutmaya çalışmayın. Tamamen doldurup, tamamen boşaltın.
- Normal yolda yürürken yaptığınız nefes alış verişinden farklı bir hareket yaptığınızı düşünmeyin.
- **Yüzme rahat bir spordur. Hiçbir zaman vücudunuzu sıkarak hareketleri yapmaya çalışmayın.**
- Hareketler her zaman rahat, geniş, yumuşak olsun. Suyu zorla bir şey yaptıramazsınız, onu kullanır, yönlendirirsiniz.
- Her zaman algılarınız açık olsun. Hareketleri ilk başlarda düşünerek yapın, zamanla otomatiğe bindirin.
- Suyun kaldırma kuvvetine güvenin.
- Kendinize güvenin. Sudaki en ağır şey soru işaretidir. Aklınızdan «*olur mu acaba*» diye geçerse, olmaz.
- Eğitimcinize güvenin, onu sevin, sayın, yolda görürseniz selam vermekten çekinmeyin. Ders dışında çay, kahve ısmarlamak her zaman eğitmenin sorumluluğundadır.
- Ders dışında hareketleri çalışın.
- Ders dışında hareketleri çok çalışın.
- Bedensel hareketler beceri işidir. Kimi için 1 derste olan hareket sizin için aylar alabilir. Kendinize zaman tanıyın.

SU İÇİ ÇALIŞMALAR

- Aksi söylenmediği sürece havuz kenarını hiçbir zaman bırakmayın.
- Her zaman suyun dışında nefes alın.
- Her zaman suyun içine nefes verin.
 - Hocam, ben yüzüyorum ama suda nefes alırken sorun yaşıyorum.
 - Normaldir. Boğuluyorsundur. Biz balık değiliz.
- Nefes tutarak yapılan çalışmalarda hava her zaman akciğerde olsun, yanaklarda tutmayın.
- Nefes alırken her zaman ağız tamamen, kocaman açık olsun. Ağızı açmak için zorlamayın.
- Nefes verirken her zaman burundan nefes verin. Burundan hava çıktığı sürece su giremez.
- Nefes alış verişinde havayı akciğerde tutmaya çalışmayın. Tamamen doldurup, tamamen boşaltın.
- Normal yolda yürürken yaptığınız nefes alış verişinden farklı bir hareket yaptığınızı düşünmeyin.
- Yüzme rahat bir spordur. Hiçbir zaman vücudunuzu sıkarak hareketleri yapmaya çalışmayın.
- **Hareketler her zaman rahat, geniş, yumuşak olsun. Suya zorla bir şey yaptıramazsınız, onu kullanır, yönlendirirsiniz.**
- Her zaman algılarınız açık olsun. Hareketleri ilk başlarda düşünerek yapın, zamanla otomatiğe bindirin.
- Suyun kaldırma kuvvetine güvenin.
- Kendinize güvenin. Sudaki en ağır şey soru işaretidir. Aklınızdan «*olur mu acaba*» diye geçerse, olmaz.
- Eğitimcinize güvenin, onu sevin, sayın, yolda görürseniz selam vermekten çekinmeyin. Ders dışında çay, kahve ısmarlamak her zaman eğitmenin sorumluluğundadır.
- Ders dışında hareketleri çalışın.
- Ders dışında hareketleri çok çalışın.
- Bedensel hareketler beceri işidir. Kimi için 1 derste olan hareket sizin için aylar alabilir. Kendinize zaman tanıyın.

SU İÇİ ÇALIŞMALAR

- Aksi söylenmediği sürece havuz kenarını hiçbir zaman bırakmayın.
- Her zaman suyun dışında nefes alın.
- Her zaman suyun içine nefes verin.
 - Hocam, ben yüzüyorum ama suda nefes alırken sorun yaşıyorum.
 - Normaldir. Boğuluyorsundur. Biz balık değiliz.
- Nefes tutarak yapılan çalışmalarda hava her zaman akciğerde olsun, yanaklarda tutmayın.
- Nefes alırken her zaman ağız tamamen, kocaman açık olsun. Ağızı açmak için zorlamayın.
- Nefes verirken her zaman burundan nefes verin. Burundan hava çıktığı sürece su giremez.
- Nefes alış verişinde havayı akciğerde tutmaya çalışmayın. Tamamen doldurup, tamamen boşaltın.
- Normal yolda yürürken yaptığınız nefes alış verişinden farklı bir hareket yaptığınızı düşünmeyin.
- Yüzme rahat bir spordur. Hiçbir zaman vücudunuzu sıkarak hareketleri yapmaya çalışmayın.
- Hareketler her zaman rahat, geniş, yumuşak olsun. Suyu zorla bir şey yaptıramazsınız, onu kullanır, yönlendirirsiniz.
- **Her zaman algılarınız açık olsun. Hareketleri ilk başlarda düşünerek yapın, zamanla otomatiğe bindirin.**
- Suyun kaldırma kuvvetine güvenin.
- Kendinize güvenin. Sudaki en ağır şey soru işaretidir. Aklınızdan «*olur mu acaba*» diye geçerse, olmaz.
- Eğitimcinize güvenin, onu sevin, sayın, yolda görürseniz selam vermekten çekinmeyin. Ders dışında çay, kahve ısmarlamak her zaman eğitmenin sorumluluğundadır.
- Ders dışında hareketleri çalışın.
- Ders dışında hareketleri çok çalışın.
- Bedensel hareketler beceri işidir. Kimi için 1 derste olan hareket sizin için aylar alabilir. Kendinize zaman tanıyın.

SU İÇİ ÇALIŞMALAR

- Aksi söylenmediği sürece havuz kenarını hiçbir zaman bırakmayın.
- Her zaman suyun dışında nefes alın.
- Her zaman suyun içine nefes verin.
 - Hocam, ben yüzüyorum ama suda nefes alırken sorun yaşıyorum.
 - Normaldir. Boğuluyorsundur. Biz balık değiliz.
- Nefes tutarak yapılan çalışmalarda hava her zaman akciğerde olsun, yanaklarda tutmayın.
- Nefes alırken her zaman ağız tamamen, kocaman açık olsun. Ağızı açmak için zorlamayın.
- Nefes verirken her zaman burundan nefes verin. Burundan hava çıktığı sürece su giremez.
- Nefes alış verişinde havayı akciğerde tutmaya çalışmayın. Tamamen doldurup, tamamen boşaltın.
- Normal yolda yürürken yaptığınız nefes alış verişinden farklı bir hareket yaptığınızı düşünmeyin.
- Yüzme rahat bir spordur. Hiçbir zaman vücudunuzu sıkarak hareketleri yapmaya çalışmayın.
- Hareketler her zaman rahat, geniş, yumuşak olsun. Suyu zorla bir şey yaptıramazsınız, onu kullanır, yönlendirirsiniz.
- Her zaman algılarınız açık olsun. Hareketleri ilk başlarda düşünerek yapın, zamanla otomatiğe bindirin.
- **Suyun kaldırma kuvvetine güvenin.**
- Kendinize güvenin. Sudaki en ağır şey soru işaretidir. Aklınızdan «*olur mu acaba*» diye geçerse, olmaz.
- Eğitmeninize güvenin, onu sevin, sayın, yolda görürseniz selam vermekten çekinmeyin. Ders dışında çay, kahve ısmarlamak her zaman eğitmenin sorumluluğundadır.
- Ders dışında hareketleri çalışın.
- Ders dışında hareketleri çok çalışın.
- Bedensel hareketler beceri işidir. Kimi için 1 derste olan hareket sizin için aylar alabilir. Kendinize zaman tanıyın.

SU İÇİ ÇALIŞMALAR

- Aksi söylenmediği sürece havuz kenarını hiçbir zaman bırakmayın.
- Her zaman suyun dışında nefes alın.
- Her zaman suyun içine nefes verin.
 - Hocam, ben yüzüyorum ama suda nefes alırken sorun yaşıyorum.
 - Normaldir. Boğuluyorsundur. Biz balık değiliz.
- Nefes tutarak yapılan çalışmalarda hava her zaman akciğerde olsun, yanaklarda tutmayın.
- Nefes alırken her zaman ağız tamamen, kocaman açık olsun. Ağızı açmak için zorlamayın.
- Nefes verirken her zaman burundan nefes verin. Burundan hava çıktığı sürece su giremez.
- Nefes alış verişinde havayı akciğerde tutmaya çalışmayın. Tamamen doldurup, tamamen boşaltın.
- Normal yolda yürürken yaptığınız nefes alış verişinden farklı bir hareket yaptığınızı düşünmeyin.
- Yüzme rahat bir spordur. Hiçbir zaman vücudunuzu sıkarak hareketleri yapmaya çalışmayın.
- Hareketler her zaman rahat, geniş, yumuşak olsun. Suyu zorla bir şey yaptıramazsınız, onu kullanır, yönlendirirsiniz.
- Her zaman algılarınız açık olsun. Hareketleri ilk başlarda düşünerek yapın, zamanla otomatiğe bindirin.
- Suyun kaldırma kuvvetine güvenin.
- **Kendinize güvenin. Sudaki en ağır şey soru işaretidir. Aklınızdan «olur mu acaba» diye geçerse, olmaz.**
- Öğitmeninize güvenin, onu sevin, sayın, yolda görürseniz selam vermekten çekinmeyin. Ders dışında çay, kahve ısmarlamak her zaman öğretmenin sorumluluğundadır.
- Ders dışında hareketleri çalışın.
- Ders dışında hareketleri çok çalışın.
- Bedensel hareketler beceri işidir. Kimi için 1 derste olan hareket sizin için aylar alabilir. Kendinize zaman tanıyın.

SU İÇİ ÇALIŞMALAR

- Aksi söylenmediği sürece havuz kenarını hiçbir zaman bırakmayın.
- Her zaman suyun dışında nefes alın.
- Her zaman suyun içine nefes verin.
 - Hocam, ben yüzüyorum ama suda nefes alırken sorun yaşıyorum.
 - Normaldir. Boğuluyorsundur. Biz balık değiliz.
- Nefes tutarak yapılan çalışmalarda hava her zaman akciğerde olsun, yanaklarda tutmayın.
- Nefes alırken her zaman ağız tamamen, kocaman açık olsun. Ağızı açmak için zorlamayın.
- Nefes verirken her zaman burundan nefes verin. Burundan hava çıktığı sürece su giremez.
- Nefes alış verişinde havayı akciğerde tutmaya çalışmayın. Tamamen doldurup, tamamen boşaltın.
- Normal yolda yürürken yaptığınız nefes alış verişinden farklı bir hareket yaptığınızı düşünmeyin.
- Yüzme rahat bir spordur. Hiçbir zaman vücudunuzu sıkarak hareketleri yapmaya çalışmayın.
- Hareketler her zaman rahat, geniş, yumuşak olsun. Suyu zorla bir şey yaptıramazsınız, onu kullanır, yönlendirirsiniz.
- Her zaman algılarınız açık olsun. Hareketleri ilk başlarda düşünerek yapın, zamanla otomatiğe bindirin.
- Suyun kaldırma kuvvetine güvenin.
- Kendinize güvenin. Sudaki en ağır şey soru işaretidir. Aklınızdan «*olur mu acaba*» diye geçerse, olmaz.
- **Eğitmeninize güvenin, onu sevin, sayın, yolda görürseniz selam vermekten çekinmeyin. Ders dışında çay, kahve ısmarlamak her zaman eğitmenin sorumluluğundadır.**
- Ders dışında hareketleri çalışın.
- Ders dışında hareketleri çok çalışın.
- Bedensel hareketler beceri işidir. Kimi için 1 derste olan hareket sizin için aylar alabilir. Kendinize zaman tanıyın.

SU İÇİ ÇALIŞMALAR

- Aksi söylenmediği sürece havuz kenarını hiçbir zaman bırakmayın.
- Her zaman suyun dışında nefes alın.
- Her zaman suyun içine nefes verin.
 - *Hocam, ben yüzüyorum ama suda nefes alırken sorun yaşıyorum.*
 - *Normaldir. Boğuluyorsundur. Biz balık değiliz.*
- Nefes tutarak yapılan çalışmalarda hava her zaman akciğerde olsun, yanaklarda tutmayın.
- Nefes alırken her zaman ağız tamamen, kocaman açık olsun. Ağızı açmak için zorlamayın.
- Nefes verirken her zaman burundan nefes verin. Burundan hava çıktığı sürece su giremez.
- Nefes alış verişinde havayı akciğerde tutmaya çalışmayın. Tamamen doldurup, tamamen boşaltın.
- Normal yolda yürürken yaptığınız nefes alış verişinden farklı bir hareket yaptığınızı düşünmeyin.
- Yüzme rahat bir spordur. Hiçbir zaman vücudunuzu sıkarak hareketleri yapmaya çalışmayın.
- Hareketler her zaman rahat, geniş, yumuşak olsun. Suyu zorla bir şey yaptıramazsınız, onu kullanır, yönlendirirsiniz.
- Her zaman algılarınız açık olsun. Hareketleri ilk başlarda düşünerek yapın, zamanla otomatiğe bindirin.
- Suyun kaldırma kuvvetine güvenin.
- Kendinize güvenin. Sudaki en ağır şey soru işaretidir. Aklınızdan «*olur mu acaba*» diye geçerse, olmaz.
- Eğitimcinize güvenin, onu sevin, sayın, yolda görürseniz selam vermekten çekinmeyin. Ders dışında çay, kahve ısmarlamak her zaman eğitmenin sorumluluğundadır.
- **Ders dışında hareketleri çalışın.**
- Ders dışında hareketleri çok çalışın.
- Bedensel hareketler beceri işidir. Kimi için 1 derste olan hareket sizin için aylar alabilir. Kendinize zaman tanıyın.

SU İÇİ ÇALIŞMALAR

- Aksi söylenmediği sürece havuz kenarını hiçbir zaman bırakmayın.
- Her zaman suyun dışında nefes alın.
- Her zaman suyun içine nefes verin.
 - Hocam, ben yüzüyorum ama suda nefes alırken sorun yaşıyorum.
 - Normaldir. Boğuluyorsundur. Biz balık değiliz.
- Nefes tutarak yapılan çalışmalarda hava her zaman akciğerde olsun, yanaklarda tutmayın.
- Nefes alırken her zaman ağız tamamen, kocaman açık olsun. Ağızı açmak için zorlamayın.
- Nefes verirken her zaman burundan nefes verin. Burundan hava çıktığı sürece su giremez.
- Nefes alış verişinde havayı akciğerde tutmaya çalışmayın. Tamamen doldurup, tamamen boşaltın.
- Normal yolda yürürken yaptığınız nefes alış verişinden farklı bir hareket yaptığınızı düşünmeyin.
- Yüzme rahat bir spordur. Hiçbir zaman vücudunuzu sıkarak hareketleri yapmaya çalışmayın.
- Hareketler her zaman rahat, geniş, yumuşak olsun. Suyu zorla bir şey yaptıramazsınız, onu kullanır, yönlendirirsiniz.
- Her zaman algılarınız açık olsun. Hareketleri ilk başlarda düşünerek yapın, zamanla otomatiğe bindirin.
- Suyun kaldırma kuvvetine güvenin.
- Kendinize güvenin. Sudaki en ağır şey soru işaretidir. Aklınızdan «*olur mu acaba*» diye geçerse, olmaz.
- Eğitimcinize güvenin, onu sevin, sayın, yolda görürseniz selam vermekten çekinmeyin. Ders dışında çay, kahve ısmarlamak her zaman eğitmenin sorumluluğundadır.
- **Ders dışında hareketleri çalışın.**
- **Ders dışında hareketleri çok çalışın.**
- Bedensel hareketler beceri işidir. Kimi için 1 derste olan hareket sizin için aylar alabilir. Kendinize zaman tanıyın.

SU İÇİ ÇALIŞMALAR

- Aksi söylenmediği sürece havuz kenarını hiçbir zaman bırakmayın.
- Her zaman suyun dışında nefes alın.
- Her zaman suyun içine nefes verin.
 - *Hocam, ben yüzüyorum ama suda nefes alırken sorun yaşıyorum.*
 - *Normaldir. Boğuluyorsundur. Biz balık değiliz.*
- Nefes tutarak yapılan çalışmalarda hava her zaman akciğerde olsun, yanaklarda tutmayın.
- Nefes alırken her zaman ağız tamamen, kocaman açık olsun. Ağızı açmak için zorlamayın.
- Nefes verirken her zaman burundan nefes verin. Burundan hava çıktığı sürece su giremez.
- Nefes alış verişinde havayı akciğerde tutmaya çalışmayın. Tamamen doldurup, tamamen boşaltın.
- Normal yolda yürürken yaptığınız nefes alış verişinden farklı bir hareket yaptığınızı düşünmeyin.
- Yüzme rahat bir spordur. Hiçbir zaman vücudunuzu sıkarak hareketleri yapmaya çalışmayın.
- Hareketler her zaman rahat, geniş, yumuşak olsun. Suyu zorla bir şey yaptıramazsınız, onu kullanır, yönlendirirsiniz.
- Her zaman algılarınız açık olsun. Hareketleri ilk başlarda düşünerek yapın, zamanla otomatiğe bindirin.
- Suyun kaldırma kuvvetine güvenin.
- Kendinize güvenin. Sudaki en ağır şey soru işaretidir. Aklınızdan «*olur mu acaba*» diye geçerse, olmaz.
- Eğitimcinize güvenin, onu sevin, sayın, yolda görürseniz selam vermekten çekinmeyin. Ders dışında çay, kahve ısmarlamak her zaman eğitmenin sorumluluğundadır.
- Ders dışında hareketleri çalışın.
- Ders dışında hareketleri çok çalışın.
- **Bedensel hareketler beceri işidir. Kimi için 1 derste olan hareket sizin için aylar alabilir. Kendinize zaman tanıyın.**

DERSİN HAVUZDA İŞLENİŞİ

Dersin su içinde yapılacak çalışılmalarının öğretilmesinde izlenecek adımlar aşağıdaki gibidir:

1. **Önceki derste anlatılan hareketlerin tekrar edilmesi.**
2. **Yapılacak yeni hareketin anlatılması ve çalışılması.**
 - a) Hareketin mekaniğinin ve yüzmedeki öneminin **su dışında eğitmen tarafından sözlü olarak açıklanması**, anlatılması.
 - b) Hareketin **eğitmen tarafından su dışında gösterilmesi.**
 - c) Hareketin **öğrenciler tarafından su dışında yapılması.**
 - d) Hareketin **eğitmen tarafından su içinde gösterilmesi.**
 - e) Hareketin **öğrenciler tarafından su içinde denenmesi.**
 - i. Hareketin **duvardan tutunarak** denenmesi.
 - ii. Hareketin **yardımcı malzeme ile** denenmesi.
 - iii. Hareketin **yardımcı malzeme olmadan** denenmesi.
 - f) Hareketin öğrenciler tarafından ders dışında havuzda çalışılması.
 - g) Hareketin öğrenciler tarafından ders dışında havuzda çok çalışılması.
3. **Önceki derste anlatılan hareketlerle yeni hareketin birleştirilmesi.**

DERSİN HAVUZDA İŞLENİŞİ

Dersin su içinde yapılacak çalışılmalarının öğretilmesinde izlenecek adımlar aşağıdaki gibidir:

1. **Önceki derste anlatılan hareketlerin tekrar edilmesi.**
2. **Yapılacak yeni hareketin anlatılması ve çalışılması.**
 - a) Hareketin mekaniğinin ve yüzmedeki öneminin **su dışında eğitmen tarafından sözlü olarak açıklanması**, anlatılması.
 - b) Hareketin **eğitmen tarafından su dışında gösterilmesi.**
 - c) Hareketin **öğrenciler tarafından su dışında yapılması.**
 - d) Hareketin **eğitmen tarafından su içinde gösterilmesi.**
 - e) Hareketin **öğrenciler tarafından su içinde denenmesi.**
 - i. Hareketin **duvardan tutunarak** denenmesi.
 - ii. Hareketin **yardımcı malzeme ile** denenmesi.
 - iii. Hareketin **yardımcı malzeme olmadan** denenmesi.
 - f) Hareketin öğrenciler tarafından ders dışında havuzda çalışılması.
 - g) Hareketin öğrenciler tarafından ders dışında havuzda çok çalışılması.
3. **Önceki derste anlatılan hareketlerle yeni hareketin birleştirilmesi.**

DERSİN HAVUZDA İŞLENİŞİ

İTÜ BEDEN EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

BEB 101 – TEMEL YÜZME BECERİSİ ÖĞRENİMİ

BEB 102 – YÜZME TEKNİKLERİ BECERİSİ ÖĞRENİMİ

PHE 101 – PHYSICAL EDUCATION

HAVUZ KULLANIM KURALLARI

DERS UYGULAMASI, SAĞLIK VE GÜVENLİK

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Ders saatinde, ders sorumlusunun derste hazır bulunmadığı zamanlarda suya girmeyiniz.

Suya girmek için merdivenleri kullanınız veya havuz kenarına oturduktan sonra kenarı bırakmadan suya giriniz.

Ders sorumlusu aksini söylemediği sürece ders esnasında havuz kenarını bırakmayınız.



RELAX



Havuza giriş (1) Basamaktan



Havuza giriş (2) - Merdivenden



Havuza giriş (3) – Kenarda oturarak



Havuza giriş (3) – Kenarda oturarak

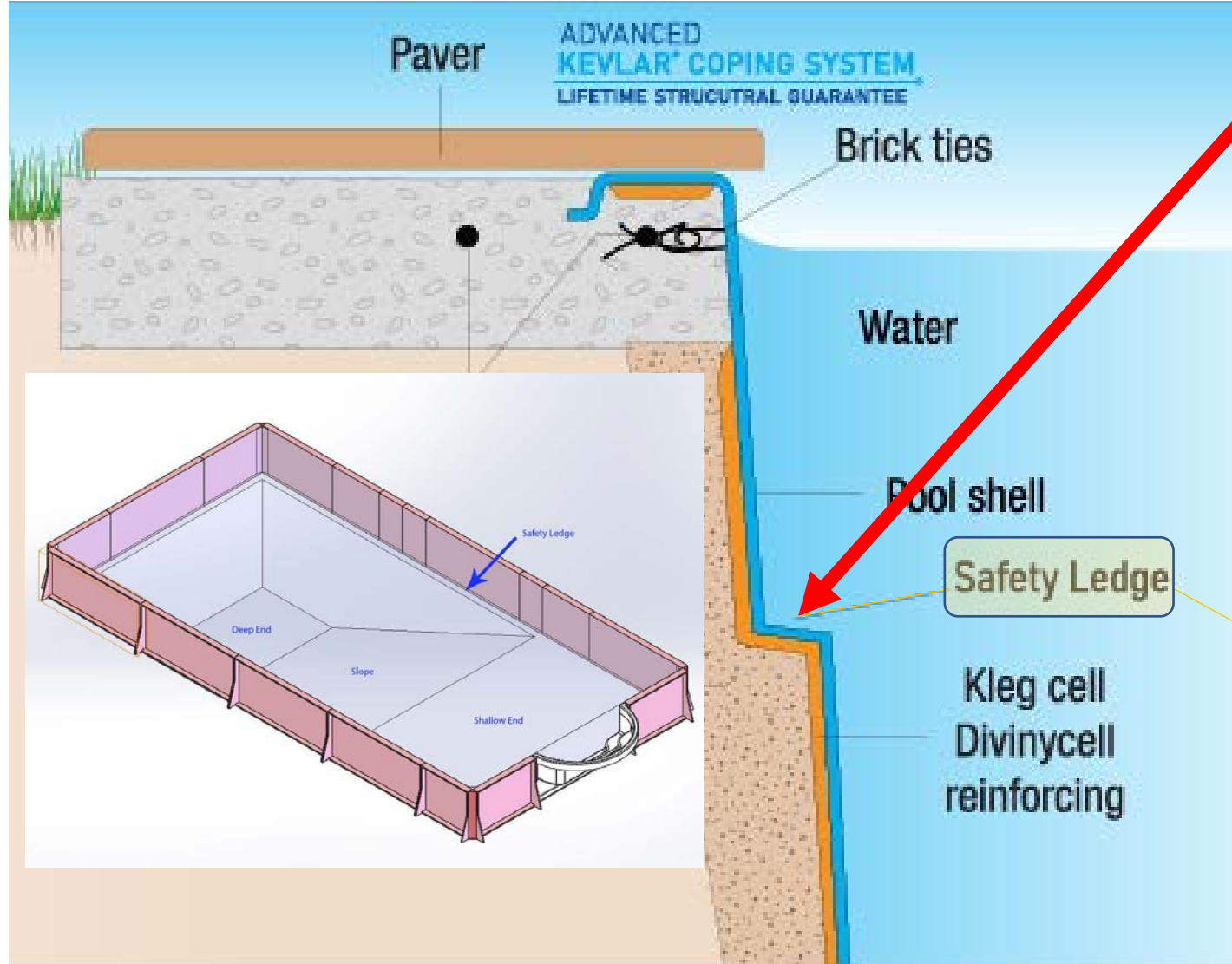
- **Kenara oturun.**
- Bir tarafa **vücudu döndürün.**
- Vücudu çevirdiğiniz taraftan **iki elle duvarı tutun.**
- Kalçayı suya doğru çevirerek yüzünüz duvara bakana kadar **vücudu çevirin.**
- İki el duvarın üzerinde, kollar düzken, yavaşça kendinizi **aşağıya doğru indirin.**
- Duvar kenarındaki **basamağa basın.**
- Basamakta **sıçramaya başlayın.**

(Suya alışma ve ısınma)



Havuza girdikten sonra kenarı bırakmadan **basamakta** sıçrayın

Rest/Safety ledges are useful where the water depth is greater than 1.8m. They should be fully recessed into the finished surface of the tank wall at a water depth of not less than 1.2m.



Havuza girdikten sonra kenarı bırakmadan basamakta sıçrayın

Suya alışma.
Suya ısınma.

HR ↑
BP ↓

The **diving reflex**, also known as the **diving response** and **mammalian diving reflex**, is a set of physiological responses to immersion that overrides the basic homeostatic reflexes, and is found in all air-breathing vertebrates studied to date. It **optimizes respiration by preferentially distributing oxygen stores to the heart and brain, enabling submersion for an extended time.**

The diving reflex is exhibited strongly in aquatic mammals, such as seals, otters, dolphins, and muskrats, and exists as a lesser response in other animals, including adult humans, babies up to 6 months old, and diving birds, such as ducks and penguins.

The diving reflex is **triggered specifically by chilling and wetting the nostrils and face while breath-holding**, and is sustained via neural processing originating in the carotid chemoreceptors. The most noticeable effects are on the cardiovascular system, which displays **peripheral vasoconstriction**, **slowed heart rate**, **redirection of blood to the vital organs to conserve oxygen**, **release of red blood cells stored in the spleen**, and, in humans, **heart rhythm irregularities**. Although aquatic animals have evolved profound physiological adaptations to conserve oxygen during submersion, the apnea and its duration, bradycardia, vasoconstriction, and redistribution of cardiac output occur also in terrestrial animals as a neural response, but the effects are more profound in natural divers.



In humans, the diving reflex is not induced when limbs are introduced to cold water. Mild bradycardia is caused by subjects holding their breath without submerging the face in water. **When breathing with the face submerged, the diving response increases proportionally to decreasing water temperature.** However, the greatest bradycardia effect is induced when the subject is holding their breath with their face wetted. Apnea with nostril and facial cooling are triggers of this reflex.

Children tend to survive longer than adults when deprived of oxygen underwater.

Copyright © 1993

By

Robert Bina

Basamaktan dururken başı yavaşça suya sokun

GÖZLERİNİ KAPATMA
NEFESİNİ TUTMA
KENDİNİ SIKMA
NE YAPTIĞININ FARKINDA OL

AQUAPHOBIA

- Her zaman omuzlar suyun içinde olmalı.
- Nefes ciğerde tutulurken yavaş yavaş vücudu ve/veya sadece yüzü suya sokmaya çalışılmalı.
 - **Gözlerin kapanmamasına** dikkat edilmeli.
 - Kenar bırakılarak **burun elle kapatılmamalı.**
- Yüzü sudan çıkarırken hareketler yavaş ve kontrollü olmalı.
 - Baş suyun dışına çıkınca **yüz sudan temizlenmemeli,**
 - **Burun temizlenmemeli,**
 - **Bone düzeltilmemeli.**
 - **Baş dışarı çıkınca kenar bırakılmamalı.**
- Ağız tamamen dışarı çıkmadan önce **ciğerdeki bütün nefes suya verilmeli.**



Gözleri alerjik yapıda olanlar dışında, havuz gözlüğü, ders sorumlusu izin verdiği zamanlarda kullanılabilir.

En önemli dersiniz

Eğitim Süresi = ∞



Basamaktan dururken başı yavaşça suya sokun



Basamaktan dururken başı yavaşça suya sokun



Basamaktan dururken başı yavaşça suya sokun

GET READY

1. Hold head straight
2. Grasp edge with two fingers of each hand
3. Hold abdomen tight against wall
4. Bend knees



Streamline
Position

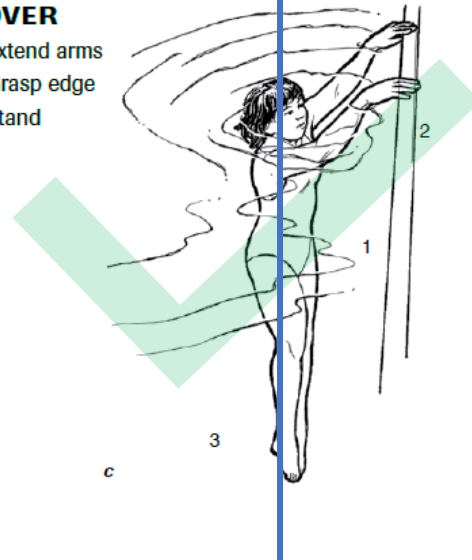
DESCEND

1. Take a big breath
2. Slowly lower your body into the water
3. Hold your breath
4. Pull hands underwater



RECOVER

1. Extend arms
2. Grasp edge
3. Stand



- **Eller yan yana** duvardan tutunun.
- Ağız tamamen açık **derin bir nefes alın**.
- Nefesi yanaklarınızda değil, ciğerinizde tutun.
- **Bacakların birbirine bitişik ve düz** olmasına özen gösterin.
- **Başı öne eğmeyin**. Yüz her zaman karşıya bakmalı.
- Kademeli olarak **ellerle duvarı yukarı iterek** vücudu suya batırın.
- En sonunda eller duvardan tutulu, **kollar yukarıda dümdüz, bacaklar birbirine bitişik dümdüz, göğüs duvara yapışık aşağıya** inin.

Kenardan tutunarak, gözler tamamen açık, kollar yukarı tamamen kalkmış şekilde, mümkünse ayaklar yere basarak **su içinde 5-10 saniye nefes tutarak bekleyin..**



Basamaktan dururken başı yavaşça suya sokun





Suya nefes verme

- Su yüzeyine, sadece **dudaklar su yüzeyinde**, pasta mumu üfler gibi üfleme
- Su yüzeyine, **dudaklar suyun içinde** üfleme ve “buuu” veya “vuuu” deme
- Su içine, **dudaklar ve burun suyun içinde**, ağız tamamen kapalı, sadece burundan nefes vererek “hmmm” deme
- Su içine **ağız, burun ve gözler suyun içinde** nefes verme ve nefes tutmadan suyun dışına ağız tamamen suyun dışına kadar çıkıp sadece ağızdan, ağız tamamen açık nefes alma
- Kollar tamamen dümdüz olacak şekilde havuz kenarını yukarı iterek **tamamen suyun altına inme ve nefes verme**, ciğerdeki tüm nefes bittikten sonra nefes tutmadan suyun dışına ağız tamamen dışarı çıkacak şekilde ellerle kendini yukarı çekerek çıkma ve sadece 1 nefes alarak suyun içine girip nefes verme hareketini tekrar yapma
- Suyun içinde **sadece burundan nefes verme** ve suyun dışına baş çıktıktan sonra derin bir şekilde ciğere sadece ağızdan nefes alma hareketinin “**nargile**” hareketi olduğunun anlatılması ve bu hareketi hiç durmadan arka arkaya 5-10 defa yapma

Ders esnasında her zaman
iki elinizle duvarı tutun.



AquaMobile

SWIM SCHOOL

PRESENTS

LESSON 1:

How to Blow
Bubbles



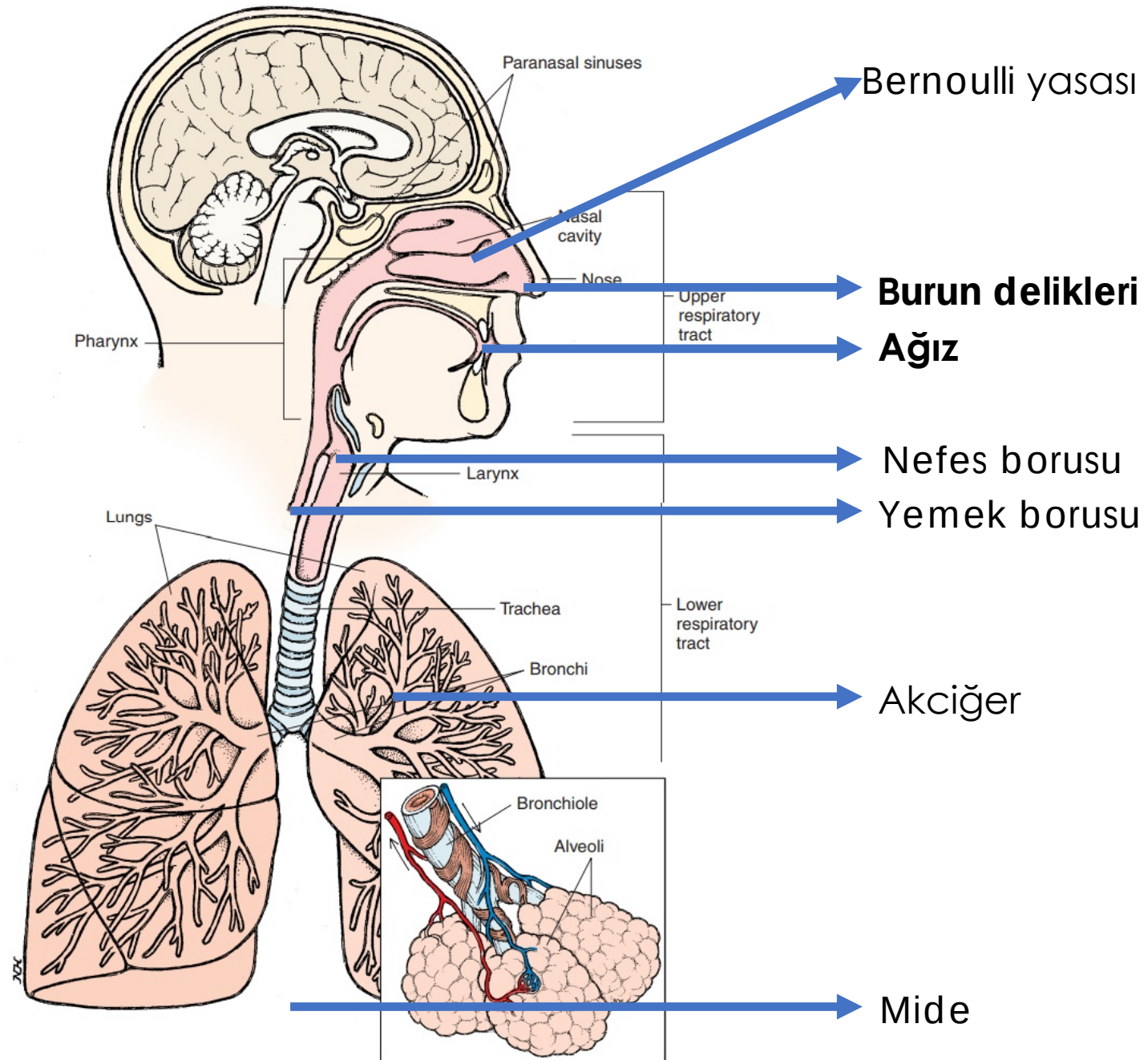
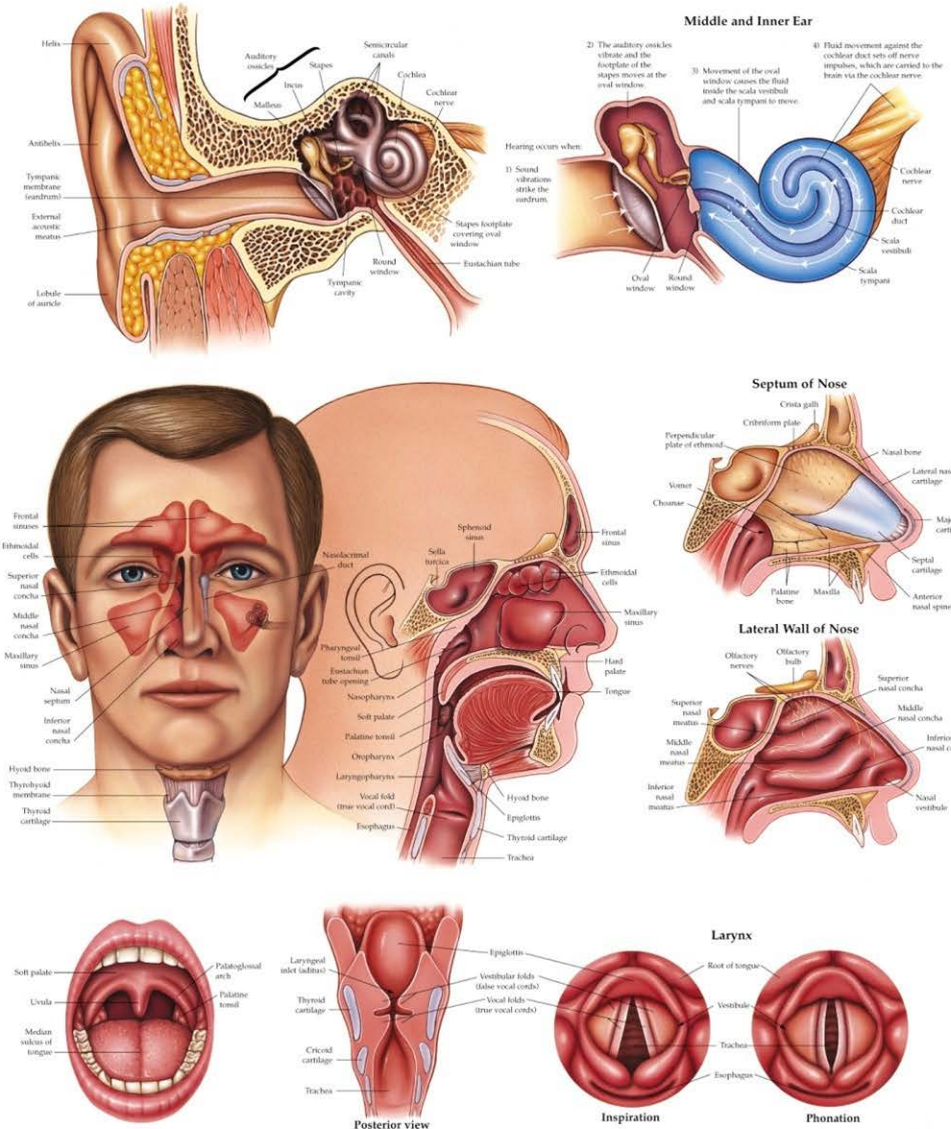




@ezeliving



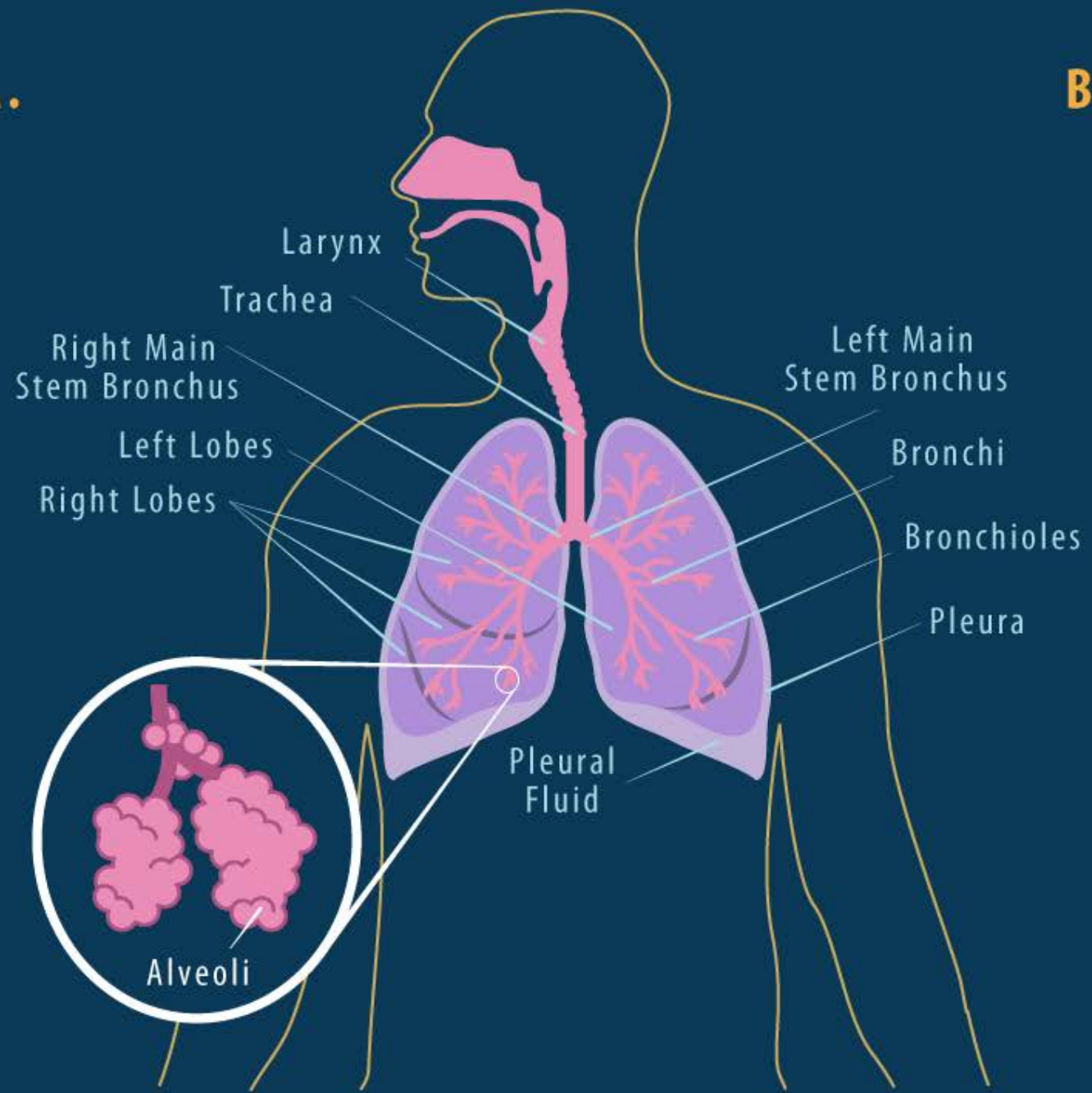
EAR, NOSE & THROAT



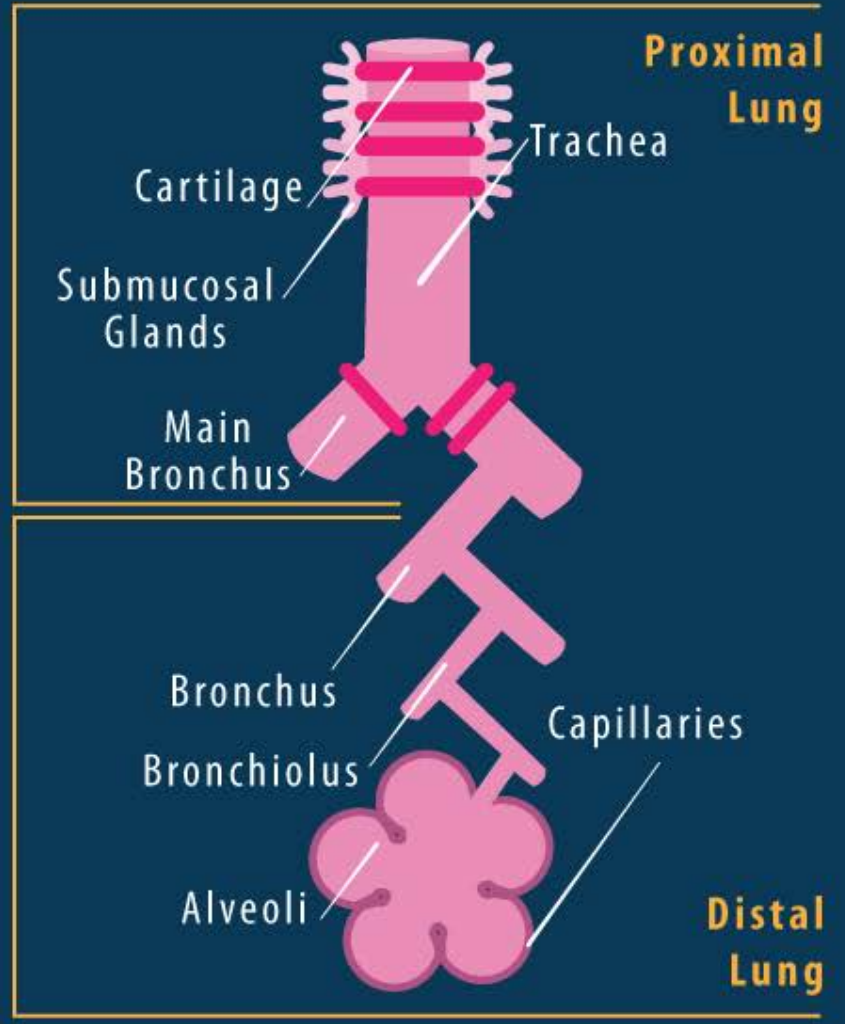
FIGURE

The Structures of the Respiratory System (Anterior View)

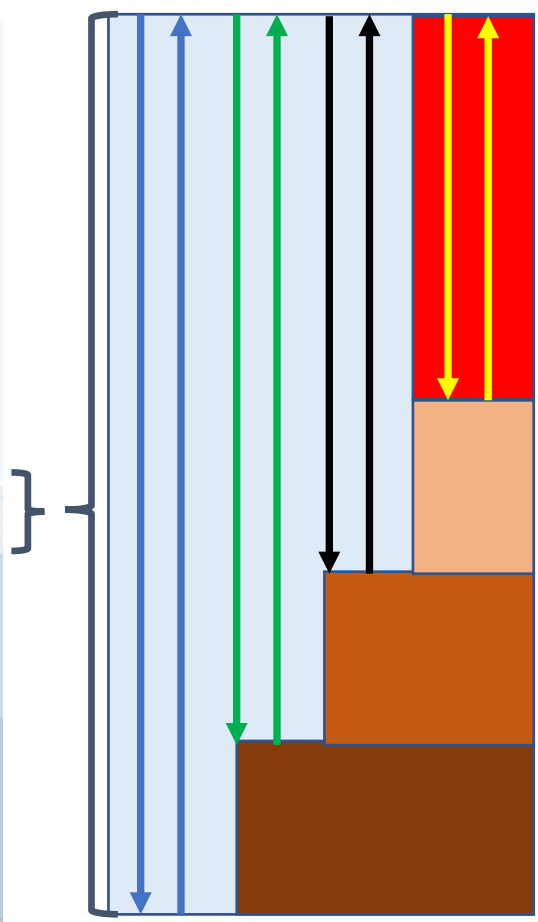
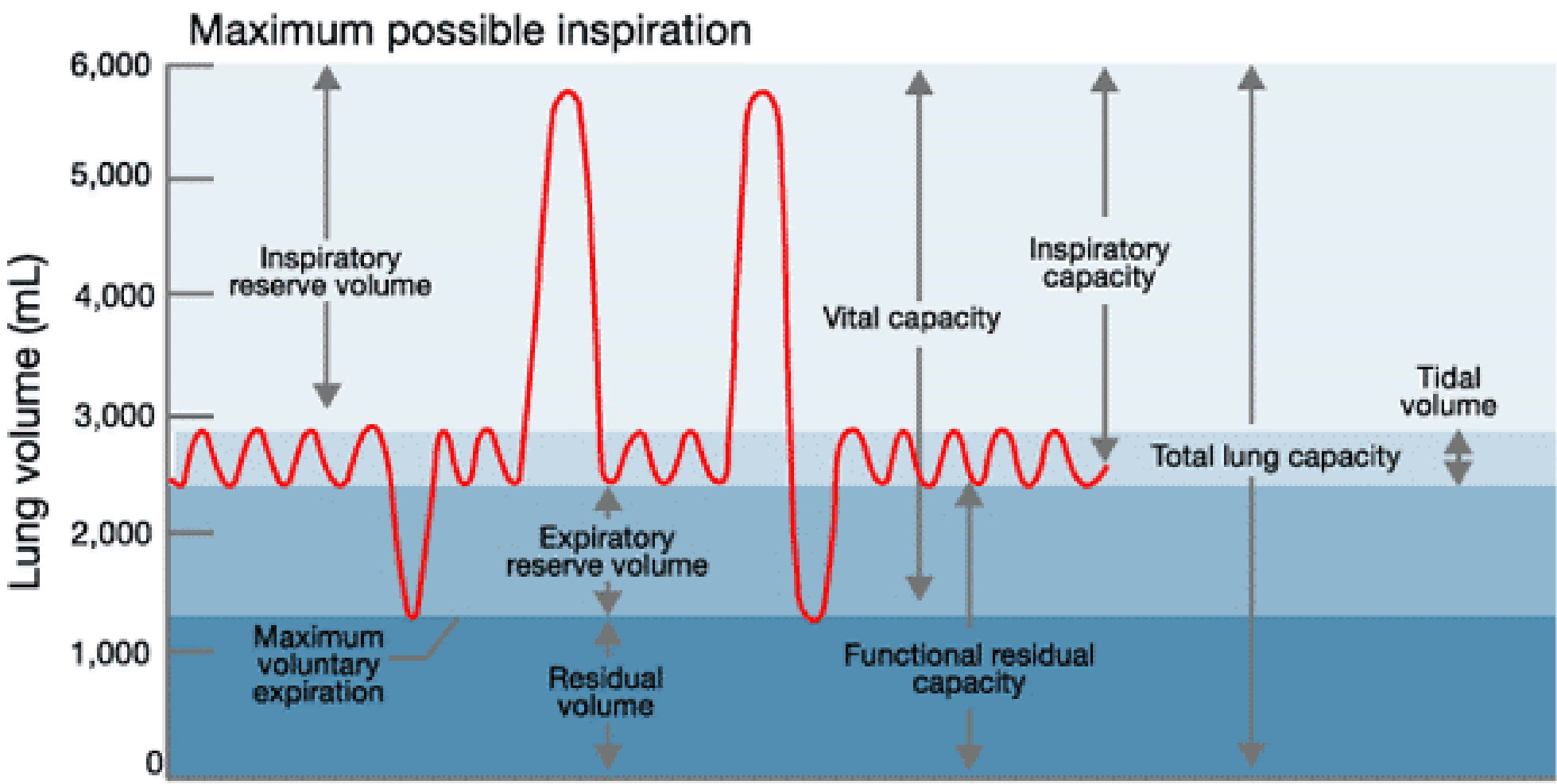
A.



B.



Lung Volumes and Capacities



NARGİLE HAREKETİ



Himbirdama



GoSwim. Çivileme atlama-Streamline position FINIS®

Starts - Deep Pool Vertical Entry

Referans verme (APA6)

NİNOVA > Beden Eğitimi Bölümü > BEB 101 Temel Yüzme Becerisi Öğrenimi > Dersin Kaynakları

<https://ninova.itu.edu.tr/tr/dersler/beb/6835/beb-101/ek kaynaklar/>

METİN İÇİ KAYNAK GÖSTERİMİ VE KAYNAKÇA LİSTESİ HAZIRLAMA

Formül

Makale:

Yazarın soyadı, Yazarın adının baş harfi. (Yıl). Makalenin adı. Süreli Yayının Adı, cilt (süreli yayının sayısı), sayfa aralığı.

Basılı kitap:

Yazarın soyadı, Yazarın adının baş harfi. (Yıl). Kitabın adı (Baskı sayısı). Basım Yeri: Yayınevi.

Basılı editörlü kitap:

Editörün Soyadı, Editörün adının baş harfi. (Ed.). (Yıl). Kitabın adı (Baskı sayısı). Basım Yeri: Yayınevi.

İnternette elde edilmiş online kopya:

Yazarın soyadı, Yazarın adının baş harfi. (Yıl). Kitabın adı. <http://www.xxxxxx> adresinden elde edildi.

İnternette ulaşılmış online kitap, DOI numarası atanmış:

Yazarın soyadı, Yazarın adının baş harfi. (Yıl). Kitabın adı. doi:xxxxxx

Elektronik adresten yararlanılan kaynakta, kaynağın erişilebileceği URL verilir.

<http://www.bianet.org/bianet/toplum/119375-avatar-in-sozde-solculugu-uzerine>

Elektronik makaleler:

Varsa dijital object identifier (DOI) numarası belirtilmelidir.

Von Ledebur, S. C. (2007). Optimizing knowledge transfer by new employees in companies. Knowledge Management Research & Practice. Advance online publication. doi: 10.1057/palgrave.kmrp.8500141

Referans verme (APA6)

Kernis, M.H., Cornell, D.P., Sun, C.R., Berry, A, ve Harlow, T. (1993). There's more to self-esteem than whether it is high or low: The Importance of stability of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 1190-1204.

Mitchell, T.R., & Larson, J.R. (1987). *People in organizations: An introduction to organizational behavior* (3. Baskı.). New York: McGraw-Hill.

Kepçeoğlu, M. (1996). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. (10. Baskı). Ankara : Özdemir Ofset.

Gibbs, J. T. , & Huang, L. N. (Ed.). (1991). *Children of color: Psychological interventions with minority youth*. San Francisco: Jossey-Bass.

Massaro, D. (1992). Broadening the domain of the fuzzy logical model of perception. İçinde H. L. Pick Jr. , P. van den Broek, & D. C. Knill (Ed.), *Cognition: Conceptual and methodological issue*. (pp. 51-84). Washington, DC: American Psychological Association.

Spitzer, M., & Maher, B. A. (Ed.). (1998). *Felsefe ve psikopatoloji*. (Çev: Karaçam, Ö.). İstanbul: Gendaş Yayıncılık. (Özgün çalışma 1955)

Yılmaz, A. (2012) Eğitimde yeni gelişmeler. <http://www.egitim.org.tr/makale.html> adresinden elde edildi.