رابعا: الانسياب

1. الانسياب الامامي: وقوف المبتدى وظهره الى حافة الحوض برفع احدى رجلية على الحائط والرجل الاخرى تكون مستنداعليها ثم مد اليدين للامام وبعد ذلك القيام بدفع الحائط مع اخذ شعيق بحيث يكون الجسم على شكل مستقيم. ومن عيوب الانسياب الامامي
2. فتح الرجلين اكثر من اللازم اثناء الانسياب
3. رفع الراس اثناء الانسياب
4. عدم اخذ شهيق عميق اثناء الانسياب مما يوثر على عملية الطفو
5. تحريك اليدين وعدم مدهما بشكل جيد
6. الانسياب الخلفي: وهو مسك المبتدى لحافة الحوض بكلتا يديه ورفع الرجلين على حائط الحوض وضمهم الى الصدر وبعد ذلك يدفع الجسم للخلف وتكون والرجلين والجسم بشكل مستقيم واليدين ملتصقتان على الجسم للجانب

خامسا: حركة الرجلين

اهم وظائف حركة الرجلين

1. مساعدة الجسم على الطفو للاعلى
2. تساعد على استقامة الجسم بوضع افقي والمحافظه على اتزانه
3. تساعد على توليد القوه الدافعه لتقدم الجسم للامام

تبدا حركة الرجلين من الورك لتشمل الساقين ثم القدمين وتكون حركة الرجلين تبادلية مع انثناء قليل في مفصل الركبة

(6)

1- الجلوس على حافة الحوض واداء ض

2-حركة الرجلين في وضع الانبطاح اي يكون الجسم على مصطبه او على حافة الحوض وعمل حركات الرجلين تبادلية للاعلى والاسفل

3-مسك حافة الحوض باليدين واداء ضربات الرجلين

4-ضربات الرجلين في الماء مع مسك حافة الحوض بوضع الاستلقاء على الظهر

5-سحب الزميل

**اهم الملاحظات التي يجب التاكيد عليها عنده تعلم مهارة حركة الرجلين**

1-تكون القدمين والاصابع موشر للخارج

2-تعويد المبتدى على تنفيذ الرفسه بسرعة

3-التاكد على المسافه بين القدمين اثناء الرفسه من 20-25سم تقريبا

4-يجب اداء حركة الرجلين بايقاع وتوقيت منتظم

5-ان يودي حركات الرجلين داخل الماء باستثناء خروج الكعبين فقط

(7)