



המרכז ללימודי שחיה
— לשחות באהבה —



המדריך לשחיין המתחיל

העיקר הוא הרצון

מי שרוצה וממשיך לנסות

תמיד מצליח!



רוצה, מנסה,
מצליח!

לומדים כיצד להקשיב באהבה

מסתכלים על המורה



שומעים את הדיבור



פותחים את הלב

עיניים, אוזניים, לב



שיטה המבוססת
על שלושה שלבים:

ב. מ. י. מ.

הרפיה ושחרור פחדים.

זרימה ותנועה טבעית.

מקצועיות ודיוק.



שלב ההרפיה

עקרונות חשובים



בטחון ואמונה - להיות במים ללא מאמץ

המתנה - מחכים שהמים ירימו אותנו

רוגע - מגלים עולם מופלא מתחת

למים ומחייכים כמו דולפין



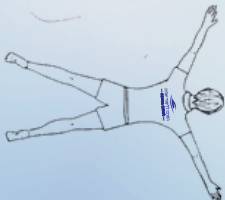
החיים מתחילים במים

תרגילי בסיס לשלב ההרפיה



כדור

לחבק את הברכיים,
מבט לרצפה.



מטוס

לצוף על המים,
ידיים רפויות,
מבט לרצפה.



תרגילים
לשלב ההרפיה

שלב התנועה הטבעית



ראש מונח בעדינות במים
ומתקדמים באופן טבעי ללא מאמץ



מגלים את התנועה





תנועה טבעית



שלב הדיוק

על ידי תרגול והתמדה מצליחים
להגיע למקצועיות ודיוק



מכוונים למטרה



לימוד תנועת הידיים

ראש במים ידיים ישרות (חץ)



ראש עולה ידיים מושכות



תנועת הידיים



לימוד תנועת הרגליים

סגור (חץ)



פתח



קפל



יים

ל...

רג...



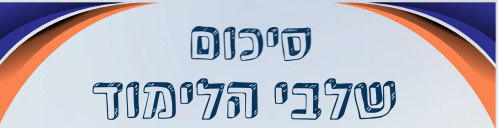
תנועת הרגליים

סיכום שלבי הלימוד

שילוב תנועת הידיים
הרגליים והנשימה

ראש עולה, ידיים...
ראש יורד, רגליים...
חץ...





סיכום
שלבי הלימוד

המים כדרך חיים

כשם שהמים הכרחיים לקיום גוף האדם
כך גם נפש האדם זקוקה למים...

הרישמו עכשיו לחוג השנתי שלנו !!

למען בריאותינו ושמחתנו,
בואו ניפגש עם המים



הצלחת'!



גם אני שוחה באהבה