



המרכז ללימודי שחיה
— לשחות באהבה —

המדריך לשחיין
המתחיל





העיקר הוא הרצון


מי שרוצה וממשיך לנסות

תמיד מצליח!



אני רוצה
אני מנסה
אני מצליח





לומדים כיצד להקשיב באהבה

כיצד מקשיבים?

בעזרת העיניים - מסתכלים על המורה

בעזרת האוזניים - שומעים את הדיבור

בעזרת הלב - פתיחות ואהבה





שיטה המבוססת על שלושה שלבים:

הרפיה ושחרור פחדים.

זרימה ותנועה טבעית.

מקצועיות ודיוק.

הרפיה...

תנועה...

דיוק...



שלב ההרפיה

עקרונות חשובים



בטחון ואמונה - להיות במים ללא מאמץ

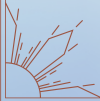
המתנה - מחכים שהמים ירימו אותנו

רוגע - מגלים עולם מופלא מתחת

למים ומחייכים כמו דולפין



החיים מתחילים במים



תרגילי בסיס לשלב ההרפיה

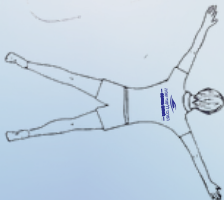
כדור

לחבק את הברכיים,
מבט לרצפה.



מטוס

לצוף על המים,
ידיים רפויות,
מבט לרצפה.



שלב התנועה הטבעית



ראש מונח בעדינות במים ומתקדמים
באופן טבעי ללא מאמץ



מגלים את התנועה



שלב הדיוק

על ידי תרגול והתמדה מצליחים
להגיע למקצועיות ודיוק



מכוונים למטרה



לימוד תנועת הרגליים

סגור (חץ)



יים

פתח



ל...

קפל



רג...

לימוד תנועת הידיים

ראש במים ידיים ישרות (חץ)



ראש עולה ידיים מושכות



סיכום שלבי הלימוד

שילוב תנועת הידיים
הרגליים והנשימה

רץ...ל...י"ס
אחת שתיים...
ראש עולה
יציים...



המים כדרך חיים

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



למען בריאותינו ושמחתנו בואו
ניפגש עם המים

052-862-4008

הצלחתי!

גם אני שוחה באהבה