

เรียนว่ายน้ำ

5 ขั้นตอน จากความมั่นใจในน้ำไปจนถึงความอึด ดูคำอธิบายด้านล่างเพื่อทำความเข้าใจความคืบหน้าหลังเคลือบพลาสติก

ระบายให้เต็ม

รู้ทักษะนี้อยู่แล้วก่อนเริ่ม

✓

ดีถูกหรือติดสติ๊กเกอร์

เรียนรู้ทักษะนี้ระหว่างโปรแกรม

01 ความมั่นใจในน้ำ

เริ่มคุ้นเคยกับน้ำ ยังไม่มีการเคลื่อนที่

- ☐ เอาหน้าลงน้ำได้อย่างสบายใจ

☐ ลืมตาใต้น้ำ

☐ ลอยตัวคว่ำโดยมีคนช่วยพยุง
- ☐ เป่าฟองอากาศใต้น้ำ

☐ ลอยตัวหงายโดยมีคนช่วยพยุง

☐ กระโดดลงสระ (น้ำตื้น มีผู้ดูแล)

02 การเคลื่อนที่พื้นฐาน

เคลื่อนที่ในน้ำได้เองโดยไม่มีคนช่วย

- ☐ เตะขาโดยใช้บอร์ดเตะ หน้าลงน้ำ

☐ ลอยตัวคว่ำเองได้ 5 วินาทีขึ้นไป

☐ พลิกตัวจากคว่ำเป็นหงายและกลับคว่ำ
- ☐ ไกลตัวแนวสตรีนไลน์จากขอบสระ

☐ ลอยตัวหงายเองได้ 5 วินาทีขึ้นไป

03 ฟรีสไตล์

ทำวิดวิด ตั้งแต่ฝึกท่าจนถึงว่ายระยะไกล

- ☐ เตะขาพร้อมตีแขน ยังไม่หายใจ

☐ หายใจด้านข้างโดยใช้บอร์ดเตะ

☐ หายใจสองข้างสลับกัน

☐ ว่ายฟรีสไตล์ 25 เมตรเองได้
- ☐ เทคนิคยกแขนกลับและวางมือลงน้ำ

☐ ว่ายเต็มรูปแบบ: เตะขา ตีแขน หายใจข้าง

☐ ว่ายฟรีสไตล์ 10 เมตรเองได้

04 ท่ากรรเชียงและความปลอดภัย

ท่าที่สอง พร้อมทักษะความปลอดภัยในน้ำ

- ☐ เทคนิคตีแขนท่ากรรเชียง

☐ ว่ายท่ากรรเชียง 10 เมตร

☐ ลงและขึ้นจากน้ำลึกอย่างปลอดภัย
- ☐ ประสานเตะขาและตีแขนท่ากรรเชียง

☐ ลอยตัวถีนน้ำ 30 วินาที

05 ความอึดและทักษะเพิ่มเติม

เสริมสร้างความอึด ระยะทาง และการกระโดดน้ำ

- ☐ เตะขาท่ากบ

☐ ว่ายฟรีสไตล์ 50 เมตรไม่หยุด

☐ กระโดดน้ำทำนั้งจากขอบสระ

☐ กระโดดน้ำทำยืนแบบกระชับ
- ☐ ว่ายท่ากบเต็มรูปแบบ

☐ ว่าย 100 เมตร สลับท่า

☐ กระโดดน้ำท่าคุกเข่า

☐ กระโดดน้ำทำยืนแบบสตรีนไลน์