

NADO DE COSTAS

- Posição de cabeça constante (plataforma)
- Cabeça para trás, olhos verticais (90º) ou queixo ligeira inclinação
- recuperação de 90 graus (tambor do RIFLE)
- Entrada de dedinho (karatê) – raso (50)-DEEP (100/200) - âncoras
- Tração de braço dobrado (braço lutar) - girar/rotacionar (gorila)
- Polegar 1st mão sair (arremesso) – largo (50) – no quadril (100/200)
- Corpo/tronco gira passando o braço ancorado
- Alinhamento e no espeto
- o chute de golfinho subaquático – começa/voltas – 8 – 9 "KICKOUTS".
- Crossing over??? – levantar o quadril!

MELHOR broca – catch-up riflebarrel

PEITO

- Instalação, mão lemada posição – CLEAN (sem ar)
- Posição de cabeça (neutro) – queixo/cabeça larga
- Extensão – "V"-
- Pegar o corpo de movimento – rotação (gorila) – sobre as mãos fixas
- Varrer – vire os pulsos em linha reta, as palmas das mãos, cotovelos mova as mãos para a frente
- "BREATHE" - levantar com volta - quando as mãos estão sob os olhos
- Recuperação - mãos cotovelos PUSH HANDS FORWARD-pistola na superfície
- "Chute"
- Ação de perna, rotação externa de quadril, joelho inversão, eversão do pé
 - alguns estilos são mais duas dimensões (comprimento e largura, mas sem profundidade – Barrowman, Moses)
 - Para a maioria, um 3 dimensional chutar tornando-se "4 dimensional" com capacidade de inversão e eversão do tornozelo
- "Deslizar" 0 a 1 seg?
- Trecho no próximo curso prima posição – neutro (cabeça para baixo)
- Natação de subida/descida
- Melhor broca – sob lanelines

BORBOLETA

- Posição do corpo – na superfície – (cabeça para baixo antes de mãos)
- Imprensa - avó de cabeçada ou braços-PUSH
- Configurar - mão entrada largura é dependente da força (ar)?
- Pressione para 130 graus e rotação (gorila) ou reta
- Insweep – de peito – não se SOBREPÕEM!
- Duração do curso depende da força
- Respiração - cabeça ergue quando as mãos estão no peito – queixo na superfície
- Saída - arredondadas (cotovelos elevados de bolso ou FLIP acabamento/balísticos-cansado)
- Recuperação relaxada – cotovelos-up (flexível) plana (balanço palmas para cima)
- Tempo:
 - pontapé pequena entrada (POP) - grande chute (BANG) para recuperação
- Kick – 90 graus – PEDALADA – 2/curso
- Melhor broca – recuperação subaquática

FREESTYLE

•

- Posição do corpo - cabeça neutro - quadris unidade de entrada
- Cabeça para baixo posição baixa – McD ou ver a mão ou com um elefante verde
- Entrada-30 graus-cabeça/ombro-palm @ 45 – estendem-se para a frente para eliminar o ar
- Catch-imprensa dedos-pulso-cotovelo-sob corpo – RED DOT
 - Frente-quadrante (16 dos 20 Golds / 43 de 60) distância
 - Oposição (4 de 20 medalhas de ouro) - SPRINT
 - Catchin' - (waterbug) - SPRINT
 - Braço reto – acabamento corridas – o mesmo tempo w / pinceladas longas - muitos
 - Combinação – mudar para oposição no final da corrida, muitos
- Acabamento-bolso para flip
- Kick-piscina 6 bater (água branca)
- Open water 2 bate (até 400m de última)

MELHOR broca – catch-up w/banda