

วทศท ๑๖๗ ระบายน้ำเพื่อ
สุขภาพ
SPGE 167 Artistic Swimming
for Health

ระบายน้ำเพื่อสุขภาพ การเตรียมความพร้อม ๒ (๑-๒-๓)
ทางร่างกายและจิตใจของผู้เล่นระบายน้ำ
ความปลอดภัย มารยาท การแต่งกาย ทักษะ
พื้นฐาน ในกีฬาระบายน้ำ เช่น การลอยตัว
การดำน้ำ การฝึกการเคลื่อนที่ในทิศทางต่างๆ
การฝึก Bullet leg , Flamingo การฝึก
Eggbeater ทำชุดประกอบจังหวะขั้นพื้นฐาน
การเล่นประกอบดนตรีประเภททีม
Artistic Swimming for health; physical and
mental fitness preparation for artistic
swimmer; safety; rules and regulations;
uniforms; basic skill; artistic swimming
floating, diving, sculling movements, ballet
leg, flamingo and eggbeater. Basic routine;
team routine