أولا :مهارة التعــــــود على المـــــــــــاء:الجلوس على حافة الحوض، تحريك الرجلين

النزولل للماء مع ولضع الجلوس، يقوم يقوم الطفل بلف الجذع للناحية اليسرى، مع ولضع اليد اليمنى   
بجانب اليد اليسرى ليصبح ظهره تقريبا مواجها لحوض السباحة، ثم يبدأ في النزولل ولالصعود مرة   
اخرى للحافة، يكرر التمرين السابق مع محاوللة ولصول الماء لمستوى الكتفين ولالصعود للحاف. ثم يكرر  
مع محاولة نزول الرأس تحت مستوى سطح الماء ولالصعود مباشرة لحافة الحوض.

-1النزولل للماء، المشي في شكل صف مع مسك يدي الزميل.  
-1المشي في شكل قاطرة مع حرية حركة اليدين.  
-9عمل قاطرة، يضع كل زميل يديه على كتفي الزميل الأخر، يقوم الزملاء بحركة ولثبة الأرنب.  
-1عمل سباق في مهارة ولثبة الارنب بعرض الحوض.  
-0عمل سباق في مهارة الجري بعرض الحوض.  
-9لعبة الترحك عكس الإشارة.  
-8عمل سباق في جميع الأشياء الطافية على سطح الماء.  
-ثانيا: مـــــهارة التنفـــــس في المـــــــاء:النزولل إىى الماء/ مسك حافة الحوض أو بمساعدة الزميل، اخذ الشهيق من الفم مع إخراج الزفير على سطح الماء.

نفس الوضع السابق مع إخراج الزفير بوضع الفم ول الأنف في الماء مع بقاء العين خارج الماء.  
-1نفس الوضع السابق، يتم اخذ الشهيق مع نزولل الرأس كاملا تحت سطح الماء لإخراج الزفير من الفم أو الفم اوالأنف معا.  
-1يكرر التمرين السابق بدون مسك الحوض.

وضع اليدين على الركبتين، اخذ الشهيق من الفم مع وضع الوجه كاملا في الماء لإخراج الزفير مع  
الاستمرار في حركة الزفير أثناء خرولج الوجه من الماء.

ثالثا: مـهــــــــارة الانـــــــــــــــــــــــــزلاق:  
تعتبر مهارة الانزلاق على الماء من المهار الأساسية ولالهامة في العملية التعليمية، حيث يجب على المدرب  
ولمعلم السباحة إعطائها الوقت الكافي لكي يأخذ الجسم الوضع الانسيابي السليم، كما أن إجادة هذه   
المهارة يساعد على سرعة تعلم القوى المحركة ( الرجلين – اليدين.)  
-1تعليم مهارة الانزلاق على البطن:أ - النزولل اىى الماء، مسك ماسورة الحوض ( حافة الحوض) باليدين، أخذ الشهيق ثم ولضع الوجه في الماء،   
الدفع بالقدمين قاع الحوض للوصول لوضع الطفو الأفقي.

ب- أداء مهارة الطفو الأفقي بمساعدة الزميل.

ت- يقف المتعلم مواجها حافة الحوض أول الزميل على بعد 1أمتار تقريبا، ولضع الذراعين أماما بارتخاء على  
سطح الماء ، أخذ الشهيق ثم ولضع الوجه في الماء ولالدفع بالقدمين لقاع الحوض للانزلاق نحو الزميل أول حافة الحوض.

ث- نفس التمرين السابق للانزلاق بعيدا عن حافة الحوض.

-2تعليم مهارة الانزلاق على الظهر:أ - النزول في الماء، ظهر المتعلم مواجها حافة الحوض ( ماسورة الحوض) ميل الجسم خلفا مع اسناد   
الرأس على حافة الحوض، الدفع بإحدى القدمين تليها القدم الاخرى مباشرة للوصول لوضع الطفو على الظهر.

ب- يقف الزميل ولظهره في مواجهة الزميل الأخر، مع ميل الجذع خلفا، ولولضع الرأس على الماء، الدفع بالقدمين للوصول إىى أعلى ولضع الطفو على الظهر مع السند أسفل الرقبة وليؤدى التمرين بالمشي بعرض الحوض.

ت- أداء مهارة الانزلاق على الظهر بدولن مساعدة الزميل

ث- أداء مهارة الانزلاق على الظهر مع ولضع البدء

رابعا: مـهــــارة الوثب أو القفز بالماء:

يؤكد كل من مصطفى كاظم، ولأسامة كامل راتب ( )6889أن تعليم المبتدئ الوثب في الماء لأن ذلك   
يساعد على زيادة الثقة بالماء ولأغلب المبتدئين يؤدولن ذلك التمرين بحماس ولالذي يجب أن يستثمره   
المدرب، لأن ذلك يساعد المتعلم على تحسين مهارة التنفس ولالغوص، فالوثب فب الماء العميق يجعل   
المبتدئ يشعر بقوة دفع الماء لأعلى بما يزيد من ثقة في أن الماء يساعده في دفع جسمه إىى أعلى الوثبة   
الأولىى يجب أن يؤدى في عمق مساولي مستوى لطول المتعلم، ثم يتبع ذلك الوثب في ماء عميق إىى   
مستوى الصدر ولالكتف ثم مع التقدم يمكن للمتعل