**التنفس في سباحة الصدر :**

يرتبط التنفس بحركة الذراعين ، ويأخذ الشهيق عن طريق الفم بسرعة في نهاية الشد وذلك بدفع الذقن للأمام ورفع الكتفين قليلاً ويطرد الزفير من الفم والأنف خلال الحركة الرجوعية للذراعين . 2

-التوافق : كل دورة للذراعين يقابلها دور للرجلين.

**تعليم سباحة الصدر**:

تتبع نفس الخطوات التعليمية التي ذكرت في السباحات السابقة على المعلم أن يضع في اعتباره :

التركيز على أداء حركات الذراعين وضربات الرجلين بطريقة متماثلة وبقوة واحدة .

احتفاظ المتعلم بالقدمين تحت سطح الماء وخاصة عند الدفع .

تكون حركة الذراعين للخلف وأسفل .

يمكن للمتعلم وضع الرأس عالياً في بداية التعليم .

يمكن للمعلم استخدام الخطوات التالية أثناء عملية التعليم :

أداء حركات الرجلين من الجلوس على حافة الحمام .

أداء حركات الرجلين من وضع مسك ماسورة الحمام .

أداء حركات الرجلين من الطفو على الظهر بمساعدة أداء الطفو .

أداء حركات الرجلين من الطفو على البطن بمساعدة أداء الطفو وأكثر.

الدفع والانزلاق بدون مساعدة مع أداة دورة أو أكثر للرجلين .

أداء الشد والتنفس من الوقوف ثم من المشي أو الانزلاق .

اداء التمرين على التوافق بين الرجلين والذراعين .