



TỰ HỌC BƠI VỚI E-BƠI MAIL

© Pi C&E - Giấy chứng nhận ĐKQTG 1023/2010/QTG

Hãy giúp E-Bơi bảo vệ cuộc sống của bạn an toàn hơn bằng việc không sao chép, in ấn, phổ biến bài học này dưới mọi hình thức khi chưa được Pi C&E cho phép.
Hãy vào www.eboi.vn đăng ký để nhận E-Bơi Mail nguyên gốc và mới nhất.

HƯỚNG DẪN (HD-S2012)

A – Muốn học bơi dễ...:

1 – Hãy học kỹ lý thuyết và thực hành tốt các động tác bơi lội ngay trên cạn, sao cho cả trong mơ bạn cũng biết cần bơi như thế nào. Điều này giúp bạn bình tĩnh ứng xử trước mọi tình huống khi ở trong nước;

2 – Hãy học và lắp ghép tuần tự các động tác từ đơn giản đến phức tạp. Nếu tập mức cao gặp khó, phải quay về tập lại mức thấp. Chỉ có kiểm soát được mức thấp, mới nên tập tiếp mức cao;

3 – Hãy dùng trí tưởng tượng để tập, nếu chưa thể xuống nước. Xem nhiều clip bơi lội của các vận động viên đỉnh cao trong www.eboi.vn để nắm bắt nhịp điệu, cách phối hợp chân tay, bởi bơi chỉ là múa trong nước;

4 – Hãy nhớ, thở là kỹ năng cực kỳ quan trọng trong Phòng chống chết đuối và bơi lội. Tập thở không tốt → Khó thả nổi → Khó chuyển động (Khó bơi).

5 Bài học của E-Bơi Mail



Biết thở là đã biết bơi 70%. Học trên cạn kỹ, xuống nước 2-3 buổi là biết bơi. Sốt ruột xuống nước sớm, học các động tác kỹ thuật khó sẽ làm việc học bơi khó khăn hơn. Nếu học tốt trên cạn, sẽ giảm được 80% thời gian xuống nước.

B – Các bài học của E-Bơi Mail và khả năng biết bơi cộng dồn:

Tên file pdf	Nội dung tóm tắt/Lưu ý
▪ HDEBoiMail-S2012.pdf; (01 trang)	“Đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trước khi dùng” Một số vấn đề của người sợ/khó học bơi Học thở (giúp biết bơi ~ 70%) Thư giãn - Thả nổi (giúp biết bơi ~ 90%) Học cách chuyển động và lặn (giúp biết bơi ~ 95%) Học bơi ếch (trên cạn và dưới nước, giúp biết bơi 100%)
▪ EboiMail-LV0-S2012.pdf; (01 trang)	
▪ EboiMail-LVA-S2012.pdf; (02 trang)	
▪ EboiMail-LVB-S2012.pdf; (02 trang)	
▪ EBoiMail-LVC-S2012.pdf; (03 trang)	
▪ EBoiMail-LVD-S2012.pdf. (03 trang)	

C - Liệu bạn sẽ biết bơi nhờ E-Bơi Mail? Bạn đã biết bơi từ khi còn trong bụng mẹ, giờ biết bơi hay không phụ thuộc hoàn toàn vào bạn.

- Nếu bạn sợ nước (tâm lý), Bài tập A2 - Tập thở với chậu nước (Úp mặt vào chậu) sẽ giúp bạn chữa bệnh này;
- Nếu bạn sợ độ sâu, Mức B - Tập thả nổi sẽ giúp bạn tự tin, bình tĩnh ứng xử khi hụt chân, đuối sức;
- Nếu bạn không biết phối hợp chân tay, Mức C - Bơi chìm đầu (Lặn) và D - Bơi ếch cơ bản là hai toa thuốc hữu hiệu;
- Nếu bạn bơi nhanh mệt, các Mức A-B-C-D sẽ giúp bạn điều chỉnh nhịp độ để vừa bơi vừa thư giãn, nghỉ ngơi.

D - Tư vấn & Hỗ trợ: Trang web www.eboi.vn và các chuyên gia của E-Bơi luôn sẵn lòng giúp bạn mọi lúc, mọi nơi.

KHUYẾN CÁO

Trẻ nhỏ và các em học sinh dưới 15 tuổi, chỉ được luyện tập kỹ thuật của E-Bơi Mail với nước và dưới nước khi được người lớn trông coi – giám sát.



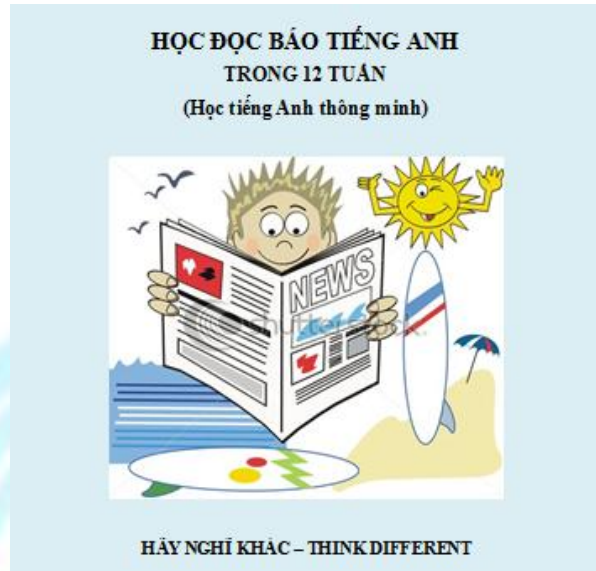
CHÚC BẠN SỚM BIẾT BƠI!

Hãy vào www.eboi.vn đăng ký để nhận E-Bơi Mail nguyên gốc và mới nhất.





Sách khác của Pi C&E
HỌC ĐỌC BÁO TIẾNG ANH TRONG 12 TUẦN
 Một phương pháp học khác giúp người học có thể
 Nghe – Nói – Đọc báo tiếng Anh trong thời gian siêu ngắn



Giấy chứng nhận đăng ký Quyền tác giả số: 154/2012/QTG Bộ VH TTDL

Tác giả: TS. Phạm Anh Tuấn, PGĐ Pi C&E

Dạng tài liệu: File pdf, 60 trang, khổ A5

Giá: 120.000 VNĐ (chỉ áp dụng tới 31/5/2012)

Thanh toán: Chuyển khoản

Chuyển tài liệu: Qua thư điện tử

MỤC LỤC

DẪN NHẬP

ĐÔI LỜI NHẮN NHỦ

Với người học

Với "Hacker" - Người vi phạm bản quyền

TIẾP CẬN KHÔN NGOAN

Không ai dốt ngoại ngữ bẩm sinh

"Gần mực thì đen, gần đèn thì rạng"

Tạo "đèn" – Môi trường học tập thuận lợi

"Đọc hiểu" là môn "dễ xơi"

"Đọc hiểu" báo tiếng Anh còn "dễ xơi" hơn

"Đọc hiểu" cái gì "dễ xơi" nhất Quả đất?

"Đọc hiểu" siêu tốc với "Google dịch"

Mẹo nắm nhanh ngữ pháp

Mẹo học từ dễ nhớ

Mẹo phát âm chuẩn

Mẹo nghe tốt

Mẹo giao tiếp thoải mái

Tập tư duy như người Anh

Tới lớp hay tự học?

HỌC ĐỌC BÁO TIẾNG ANH TRONG 12 TUẦN

Tài liệu & Công cụ hỗ trợ

Hai tuần nắm ngữ pháp

Bốn tuần học từ mới

Sáu tuần "Đọc hiểu" báo tiếng Anh

CON ĐƯỜNG PHÍA TRƯỚC

Dăm phút nhìn lại

"Học hành là một khúc quân hành"

"GÚT LẠI"

Hãy truy cập vào www.pi-compay.com.vn để biết thêm thông tin và cách đăng ký mua tài liệu