

FRØPRØVEN



.....
har klaret frøprøven i det store bassin, og kan nu:

- Dykke og puste ud i vand
- Flyde og træde vande i 30 sek.
- Slå forlæns og baglæns kolbøtte
- Vise hovedspring fra kant i den dybe ende
- Dykke til bunden i den lave ende fra vandtrædende stilling
- Vende sig i vandet (ryg til bryst og omvendt)
- Svømme bentag og armtag til brystsvømning
- Svømme sammensat brystsvømning
- Svømme 50 meter rygcrawl uden pause
- Svømme 50 meter crawl uden pause
- Kende baderegler og vise forskellige bjærgeformer
- Vise delfinbevægelser i butterfly

Godt klaret!

Den /
Instruktør

HASLEV
SVØMMEKLUB

FRØPRØVEN



.....
har klaret frøprøven i det store bassin, og kan nu:

- Dykke og puste ud i vand
- Flyde og træde vande i 30 sek.
- Slå forlæns og baglæns kolbøtte
- Vise hovedspring fra kant i den dybe ende
- Dykke til bunden i den lave ende fra vandtrædende stilling
- Vende sig i vandet (ryg til bryst og omvendt)
- Svømme bentag og armtag til brystsvømning
- Svømme sammensat brystsvømning
- Svømme 50 meter rygcrawl uden pause
- Svømme 50 meter crawl uden pause
- Kende baderegler og vise forskellige bjærgeformer
- Vise delfinbevægelser i butterfly

Godt klaret!

Den /
Instruktør

HASLEV
SVØMMEKLUB