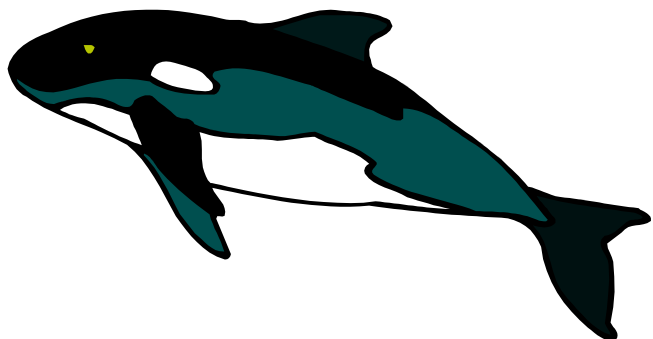


SPÆKHUGGERPRØVEN



.....
har klaret spækhuggerprøven, og kan nu:

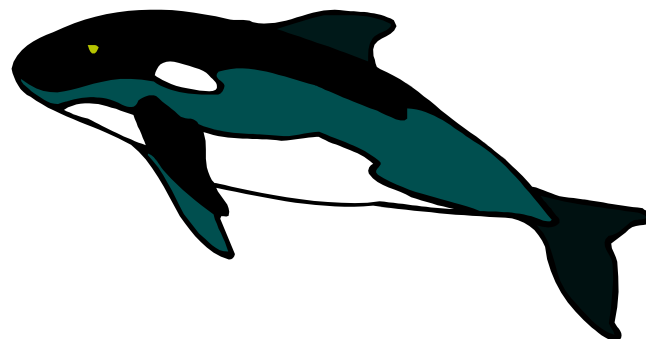
- Svømme teknisk korrekt rygcrawl, brystsvømning og crawl med tilhørende vendinger
- Vise butterfly
- Bjærge træet svømmer
- Vise startspring
- Foretage hovedspring fra 1 meter - vippen og benspring fra 3-metervippen
- Dykke til bunden i den dybe ende fra vandtrædende stilling
- Svømme på tværs af bassinet under vandet (10 m)
- Svømme 100 meter brystsvømning uden pause
- Svømme 200 meter crawl uden pause
- Svømme 200 meter rygcrawl uden pause
- Svømme 500 meter fri svømning uden pause
- Fortrolig med brug af svømmebriller
- Kendskab til opvarmning og strækøvelser

Godt klaret!

Den /
Instruktør

HASLEV
SVØMMEKLUB

SPÆKHUGGERPRØVEN



.....
har klaret spækhuggerprøven, og kan nu:

- Svømme teknisk korrekt rygcrawl, brystsvømning og crawl med tilhørende vendinger
- Vise butterfly
- Bjærge træet svømmer
- Vise startspring
- Foretage hovedspring fra 1 meter - vippen og benspring fra 3-metervippen
- Dykke til bunden i den dybe ende fra vandtrædende stilling
- Svømme på tværs af bassinet under vandet (10 m)
- Svømme 100 meter brystsvømning uden pause
- Svømme 200 meter crawl uden pause
- Svømme 200 meter rygcrawl uden pause
- Svømme 500 meter fri svømning uden pause
- Fortrolig med brug af svømmebriller
- Kendskab til opvarmning og strækøvelser

Godt klaret!

Den /
Instruktør

HASLEV
SVØMMEKLUB