

Haletudseprøve



..... har klaret haletudseprøven i det lille bassin, og kan nu:

- Dykke og puste ud i vandet
- Flyde og glide på ryggen og på maven
- Rotation (træstamme)
- Bentag til brystsvømning
- Armtag til brystsvømning
- Sammensætning af brystsvømning
- Rygcrawl fra kant til kant uden at røre bunden
- Crawl fra kant til kant uden at røre bunden
- Kendskab til delfinbevægelser i butterfly
- Tryghed ved at kunne bevæge sig i vandet uden at røre bunden, dvs. blive klar til undervisning i det dybe bassin

Godt klarer!

Den /
Instruktør

HASLEV
S
VØMMEKLUB

Haletudseprøve



..... har klarer haletudseprøven i det lille bassin, og kan nu:

- Dykke og puste ud i vandet
- Flyde og glide på ryggen og på maven
- Rotation (træstamme)
- Bentag til brystsvømning
- Armtag til brystsvømning
- Sammensætning af brystsvømning
- Rygcrawl fra kant til kant uden at røre bunden
- Crawl fra kant til kant uden at røre bunden
- Kendskab til delfinbevægelser i butterfly
- Tryghed ved at kunne bevæge sig i vandet uden at røre bunden, dvs. blive klar til undervisning i det dybe bassin

Godt klarer!

Den /
Instruktør

HASLEV
S
VØMMEKLUB