

HAJEN BRONS MÅL



Sammanfattad ryggsim 2x25m

Sammanfattad frisim 25m med korrekt andning åt sidan

Korrekt bröstsimsbentag 25m

Sammanfattad bröstsim 10m med korrekt bentag och andning

Provat dyka från kanten

Provat att simma 10m fjärilsim

Ryggsimsvändning, räkna armtag från flaggorna, vända över till mage, kullerbytta, frånskjut på rygg med armarna i streamline, 3 kickar.

Frisimsvändning, kullerbytta mot väggen, frånskjut på rygg, armarna i streamline kicka runt till mage

Ryggsimsstart, kasta sig bakåt med armarna bakåt och hamna undervattnet