

HAJEN GULD MÅL



Sammanfattat bröstsim 25m med korrekt benta och andning

Sammanfattat bröstsim 50m med vändning, frånskjut i streamline och svantag

Sammanfattat fjärilsim 2 x 15m med kontroll och andning

Fjärilsimsvändning med frånskjut undervattnet och kickar undervattnet

Sammanfattat ryggsim 50m med ryggsimsstart, streamline och kickar undervattnet, vändning mot kanten och frånskjut undervattnet och korrekt målgång

Sammanfattat frisim 50m med dyk från pallen/kanten, streamline 3 kickar undervattnet, vändning mot kanten och frånskjut på rygg, kickar runt på mage och korrekt målgång