

Pingvinen



Namn:

Grunt vatten

Sammansatt frisim 10m

Sammansatt ryggsim 10m

Stålmannen 10m med näsan upp

Stålmannen 10m med näsan ner

Fjärilskick på mage med armarna längssidan 5m

Frånskjut från vägg på mage i streamline

Bröstsims-liknande bentag på rygg 10m

Djupt vatten

Sammansatt frisim 10m

Sammansatt ryggsim 10m

Hämta föremål från botten med båda händerna

Rekommenderat till nästa termin: