

スクール3

☆さあ、4泳法に挑戦!!☆



さあ、バタフライ・平泳ぎに挑戦です!!

少しずつできることを増やしていこう!

クロール・背泳ぎは50m完泳を目指しましょう。

前回の練習もがんばろう♪

1	バタフライのキックができる
2	ノーブレバタフライで10m進む
3	バタフライで25m正しく泳げる
4	平泳ぎのキックができる
5	平泳ぎで12.5m進む
6	平泳ぎで25m正しく泳げる
7	クロールで50m正しく泳げる
8	背泳ぎで50m正しく泳げる
9	水中前回りができる
10	自力で岸までたどりつける