

## GRÅAND – Børn øvede

- Svømme 4 baner crawl uden stop 4 x 25m med korrekt vending
- Svømme 4 baner rygcrawl uden stop 4 x 25m med korrekt vending
- Svømme 4 baner brystsvømning 4 x 25m med korrekt vending
- Svømme 2 baner lav rygsvømning 2 x 25m med korrekt vending
- Svømme 2 baner høj rygsvømning 2 x 25m med korrekt vending
- Træde vande i 2 minutter
- Svømme 2 baner butterfly 2 x 25m gerne med svømmefødder
- Dykke ned på bunden af 180cm fra vandtrædning
- Bjærge en dukke op fra bunden af 180cm bassinet
- Svømme 50m på 1½ minut med hovedet over vand og tøj på
- Svømme 200m med tøj på
- Bjærge en anden svømmer 25m og aflevere person ved kant
- Tage nødstedt person op af vandet
- Hovedspring med afsæt fra skammel efterfulgt af 10m crawl
- Undervandssvømning langs bunden i 180cm, ca. 10m
- Dykke ned på bunden af 180cm og samle 3 ringe op i et dyk