

## TROLDAND - Børn begynder lavt vand

- Gå krabbegang langs kanten i 90cm
- Forlæns raketskud, flyde på maven med panden i vandet
- Baglæns raketskud, flyde på ryggen med ørene i vandet
- Delfinhop ud til midten og tilbage igen af 90cm bassinet
- Vende en ufo med pust, mens der svømmes
- Hente en ring på bunden af 90cm bassinet
- Svømme 1 bane crawlben med plade og ansigtet i vandet
- Svømme 1 bane rygcrawlben med plade
- Svømme supermand-svømning med pladen i den ene hånd
- Svømme 2 bane crawl med møllearme og ansigtet i vandet
- Svømme 2 bane rygcrawl med møllearme og se op i loftet
- Hoppe 10-20-30... slutte med hovedet under vand
- 3 forskellige hop fra kant
- 2 forskellige hop fra høj kant
- Flyde på ryggen som en søstjerne
- Svømme 1 bane i det dybe med aqua-orm