

VILDAND – Børn let øvede

- Svømme 4 baner crawl 4 x 25m
- Svømme 4 baner rygcrawl 4 x 25m
- Træde vande i 2 minutter
- Svømme 4 baner brystsvømning 4 x 25m
- Svømme 4 bane høj rygsvømning 4 x 25m
- Svømme 4 bane lav rygsvømning 4 x 25m
- Svømme 2 baner delfinsvømning 2 x 25m
- Svømme 2 baner fedtmule svømning 2 x 25m
- Udfør 3 forlæns kolbøtter
- Udfør 3 baglæns kolbøtter
- Hovedspring med afsæt fra kant eller skammel
- Hovedspring efterfulgt af 10m crawl
- Hovedspring efterfulgt af 5m undervandssvømning
- Svømme 5m – 10m under vandet
- Bjærge en anden person 20m
- Bjærge en dukke op fra bunden på 180cm