

クロールの10ステップ

☆ できたら番号に0をして、次のステップに進もう!

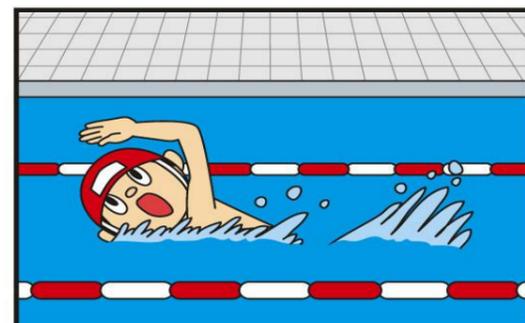
1 ふし浮きが10秒できる。 「力を抜いて、大の字」



2 け伸びが5mできる。 「せんすいかんでスタート」



3 水の中でクロールのうでかきが30回できる。
「かいた水を後ろにわきあげる」



4 面かぶりクロールが10mできる。 「け伸びからのクロール」



5 陸上で息つぎの動きが10回できる。 「1・2・3・パツ」



6 水の中で歩きながら、息つぎが10回できる。 「うでをまくらにして」



7 前に伸ばした手を支えてもらいながら、
クロールで12,5m (プール半分) 泳げる。



8 前に伸ばした手を支えてもらいながら、クロールで25m 泳げる。



9 伸ばした手をビート板で支えて、クロールで12,5m (プール半分)
泳げる。



10 伸ばした手をビート板で支えて、クロールで25m 泳げる。

「ステップ10」までできたら、クロールで25mに挑戦しよう!