

## **G U L - P R Ø V E**

1. Komme fra kanten til stabil stilling i vandet - uden støtte
2. Puste ud i vandet - hele hovedet under vandoverfladen.- Minimal støtte.
3. Kænguruhop 10 meter - uden støtte.
4. Lateral rotation til begge sider - minimal støtte.
5. Dykke og hente genstande fra 1 meters dybde.