SVØMMEPRØVEBEVIS

Har bestået
GUL PRØVE

Navn: _____

1. Komme fra kanten til en flydende stilling i vandet med minimum Støtte.
2. Siddende på bunden eller med hovedet under vand – demonstrere evnen til at puste ud.
3. Gå 10m eller holde en opret stilling i 15 sek. uden støtte.
4. Falde forover fra opret stilling, drej om til rygliggende stilling. (kombineret rotation) med minimum støtte.
5. rul som en træstamme (længdeakserotation) til en af siderne af Siderne med minimal støtte.
6. Dykke og hente en genstand på mindst 1m´s dybde.
7. Flyde som en gople (”vandmand”) mindst 3 sekunder.

_____ _____
klubbens navn Dato

_____
Underviser

SVØMMEPRØVEBEVIS

Har bestået
GUL PRØVE

Navn: _____

1. Komme fra kanten til en flydende stilling i vandet med minimum Støtte.
2. Siddende på bunden eller med hovedet under vand – demonstrere evnen til at puste ud.
3. Gå 10m eller holde en opret stilling i 15 sek. uden støtte.
4. Falde forover fra opret stilling, drej om til rygliggende stilling. (kombineret rotation) med minimum støtte.
5. rul som en træstamme (længdeakserotation) til en af siderne af Siderne med minimal støtte.
6. Dykke og hente en genstand på mindst 1m´s dybde.
7. Flyde som en gople (”vandmand”) mindst 3 sekunder.

_____ _____
klubbens navn Dato

_____
Underviser