

平泳ぎ

1. 陸上かえる足 _____ 1P
 2. 長いすかえる足 _____ 1P
 3. うでのかき1 _____ 1P
 4. うでのかき2 _____ 2P
 5. いすでタイミング _____ 2P
 6. かベキック _____ 2P
 7. ビート板キック _____ 3P
 8. ビート板顔つけキック _____ 3P
 9. うでのかきと息つき _____ 4P
 10. うでのかき(ヘルパー) _____ 4P
 11. 水中でタイミング(ヘルパー) — 5P
 12. 水中でタイミング(補助つき) — 5P
 13. 平泳ぎ(むだのない泳ぎ方) — 6P
-
- まちがったけり方 _____ 6P
 - より速く泳ごう _____ 6P