

背泳ぎ

1. 背うき _____ 1P
2. ビート板かかえ あおむき泳ぎ _____ 1P
3. 両うで閉じ あおむけ泳ぎ _____ 2P
4. 両うでのぼし あおむけ泳ぎ _____ 2P
5. 片うでのぼし あおむけ泳ぎ _____ 2P
6. 水すまし泳ぎ _____ 3P
7. 背泳ぎ（初級） _____ 3P
8. 背泳ぎ（中級） _____ 4P
9. 背泳ぎ（上級） _____ 4P