



„Neptunus“

ZWEMVERENIGING
WATERVRIENDEN - BORN

Wereldzwemslagen 2

1. Te water gaan van de bassinrand of van een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Spaanse slag.
2. Te water gaan van de bassinrand of van een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Matrozenslag.
3. Te water gaan van de bassinrand of van een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Zeemansslag in tweetallen.
4. Te water gaan van de bassinrand of van een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Eenarmige zijslag.
5. Te water gaan van de bassinrand of van een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Sidestroke.
6. Te water gaan van de bassinrand of van een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Engelse slag.
7. Te water gaan van de bassinrand of van een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Spaanse rugslag.