



„Neptunus“

ZWEMVERENIGING
WATERVRIENDEN - BORN

Wereldzwemslagen 3

1. Te water gaan van de bassinrand of van een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Hongaarse slag.
2. Te water gaan van de bassinrand of van een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Japanse Morote slag.
3. Te water gaan van de bassinrand of van een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Japanse Hitoe slag 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 Rugtrudgeon.
5. Te water gaan van de bassinrand of van een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Duitse crawl.
6. Te water gaan van de bassinrand of van een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Helikopterslag.

7. Te water gaan van de bassinrand of van een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Thrust.