

「平泳ぎのコンビネーション」【1】

＜プールサイド(陸上)で練習しよう!＞



パッ(呼吸)



ちぢんで～

ピョ～ン!
(け伸び)

「平泳ぎのコンビネーション」【2】

＜ヘルパーをつけて⇒ヘルパーなしで泳ぎながら練習しよう!＞

パッ(呼吸)



ちぢんで～

ピョ～ン!
(け伸び)