

「クロールのコンビネーション」【1】

〈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!〉

水の中で鼻と口から
息を出す。「ブクブク…」

顔を上げたら、
息を一気にはき出し、
一気に吸う。「パツ！」



「1・2・3・パツ」