Svimjiskúli Føroya

Kjarnuroyndir

Lið:

_____

Navn:

Hyggur undir vatni	Tolir sprutt í andlitið	Heintar ting á botninum (høvdið undir)	Svimur ígjøgnum ring undir vatni	Loypur av kantinum og heintar ting á botninum	Flýtur strekt/ur á búkinum	Flýtur strekt/ur á rygginum	Loypur av kantinum, flýtur og síðan á rygginum	Flýtur á búki yvir á rygg og aftur á búk - armar niður við síðu	Liggur strekt/ur og flýturí minst 15 sekund á ryggi og á búki	Setir av frá kantinum og glíður á búkinum	Setir av frá kantinum og glíður á rygginum	Setir av frá kantinum á búki og vendir síðan á ryggin - armar frammi	Setir av frá kanti á búkinum. Gliðir + crawl bein	Setir av frá kanti á rygginum. (Gliður + ryggcrawl bein) og vendir síðan á búkin	Loypur av kanti > flýtur sum ein bóltur > strekkir út, flýtur og sparkar crawl bein	Svimur skodd á búki og á ryggi við framdrift	Svimur 10 metrar crawl uttan at anda	Svimur 15 metrar crawl. Andar rútmiskt	Svimur minst 15 metrar rygg	Kavar av kantinum > Gliður á búkinum > svimur crawl 10 metrar > flýtur í 30 sek. > svimur rygg heim	Bringubein á rygg ella búk	Svim 200 metur uttan steðg