

水泳部活動報告【1月】

新しい技に挑戦・習得

5m612C

逆立ち前宙返り1回抱え型

- ・台の先端で逆立ちをして、前に倒れながら抱え込み入水する。
- ・来年度の大会で飛べるように練習しています。

