



けのび  
できるポイント



A swimmer wearing a dark blue swim cap and green goggles is in a swimming pool. The water is blue and rippling. The background shows a dark structure, possibly a building or pool enclosure. Overlaid on the water in the foreground is the Japanese text "大きく息をすって止める" in a bold, red font with a white outline.

大きく息をすって止める





かべに  
つける



重ねる





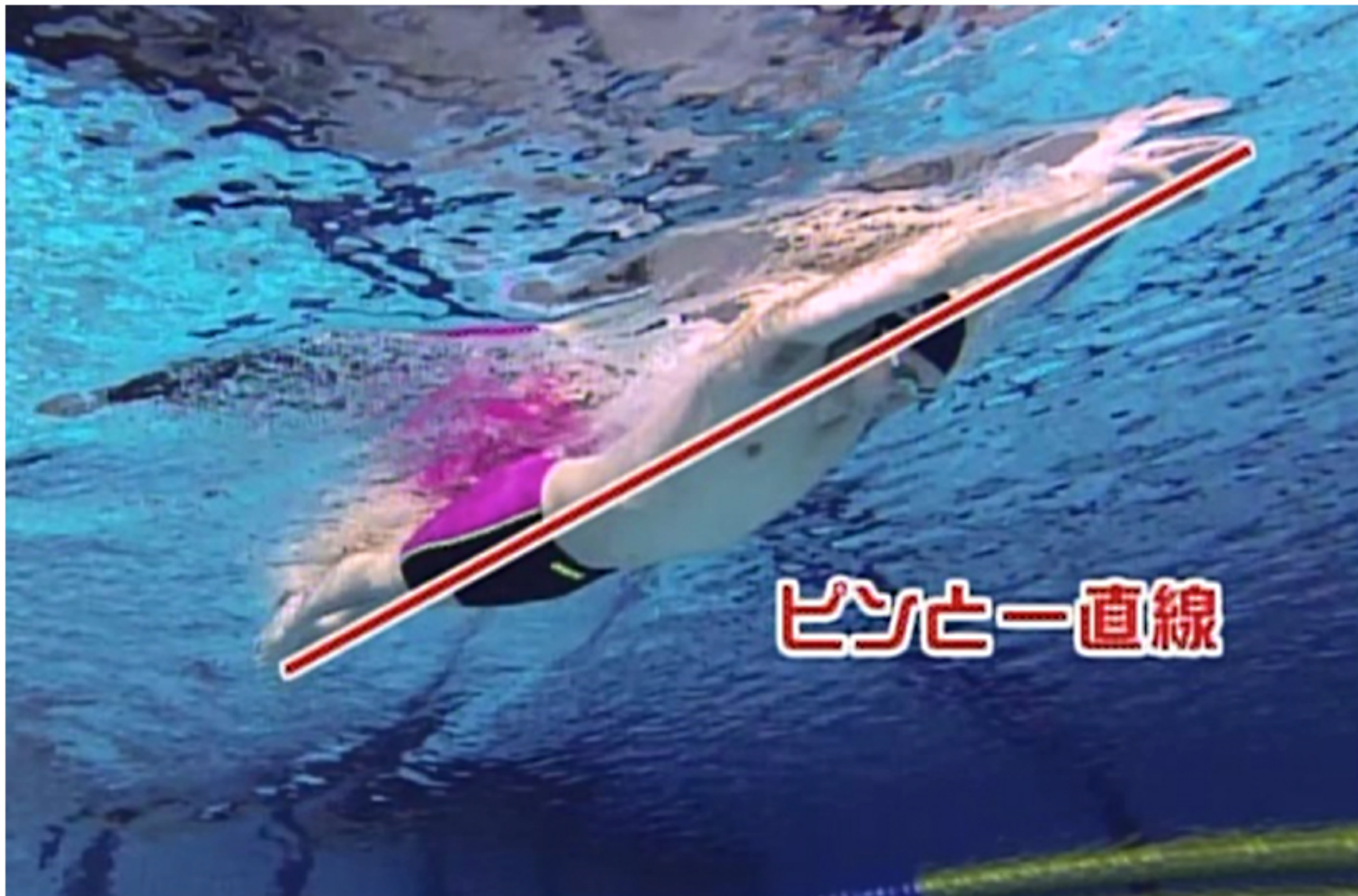
しずめる







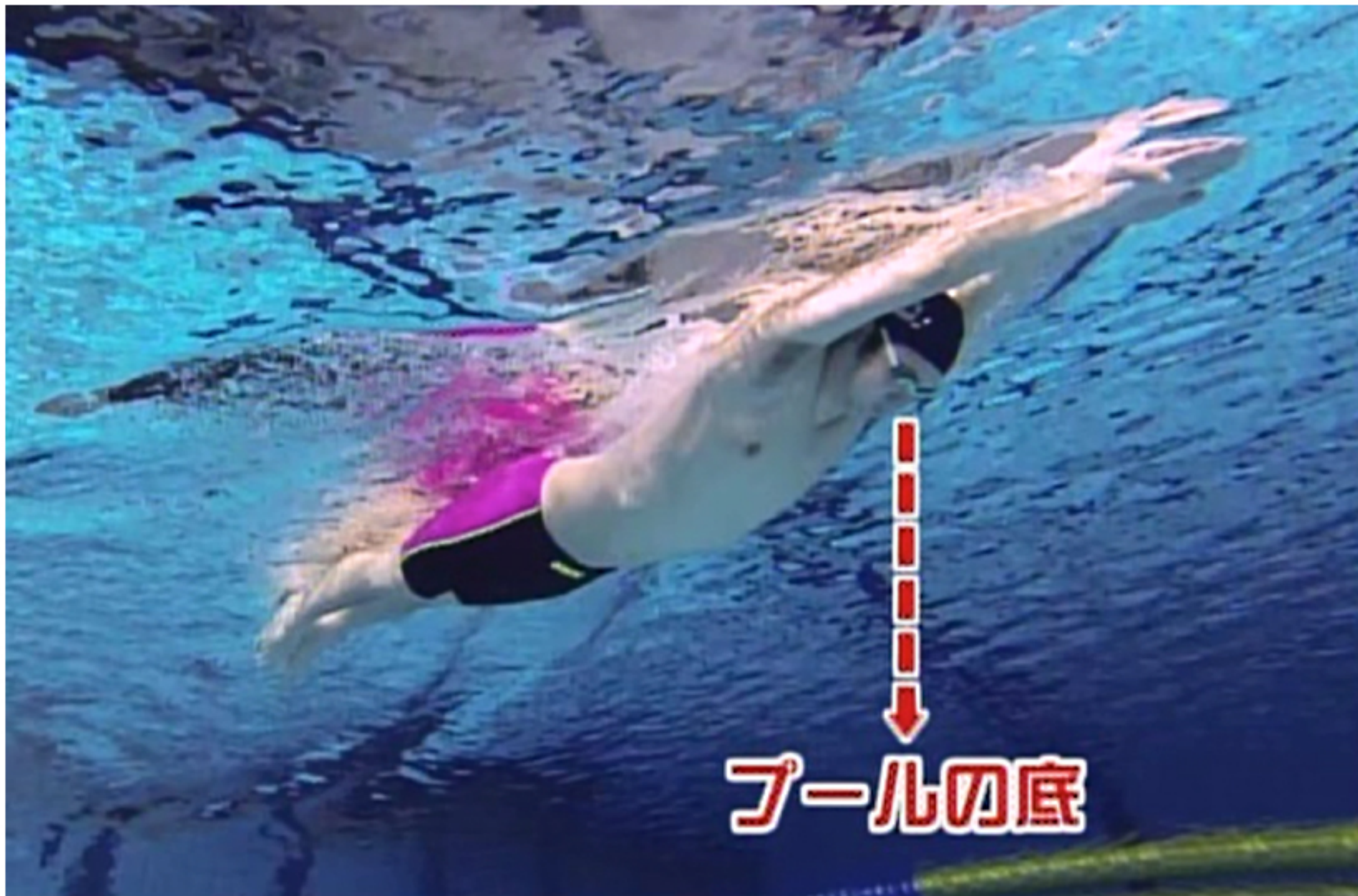




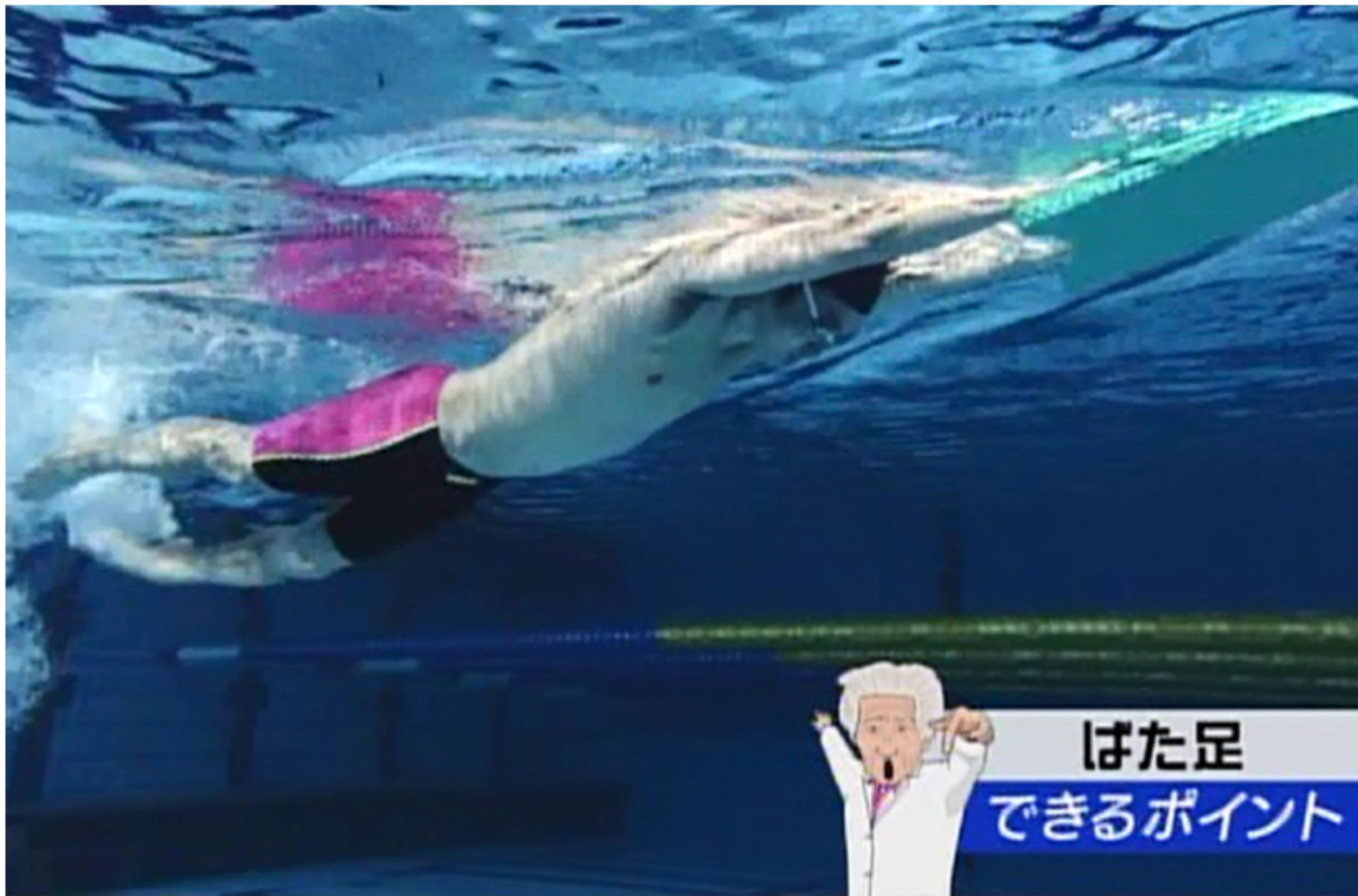
ピンと一直線











ばた足  
できるポイント











まっすぐに  
なるまで  
けり下ろす







まっすぐのまま  
持ち上げる





のばす





足の甲でける







かえる足  
できるポイント



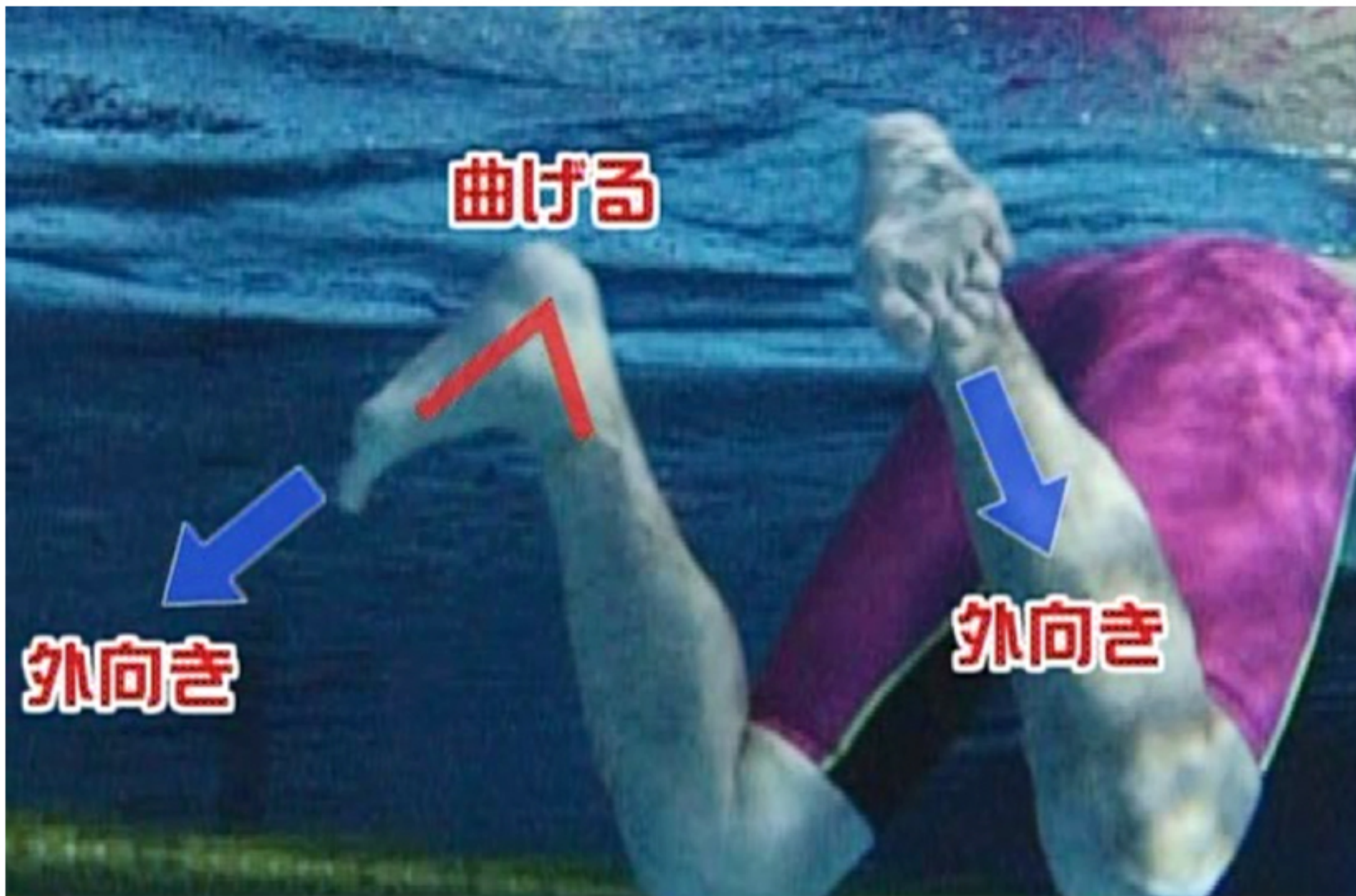




かかたとおしりに  
ひきつける







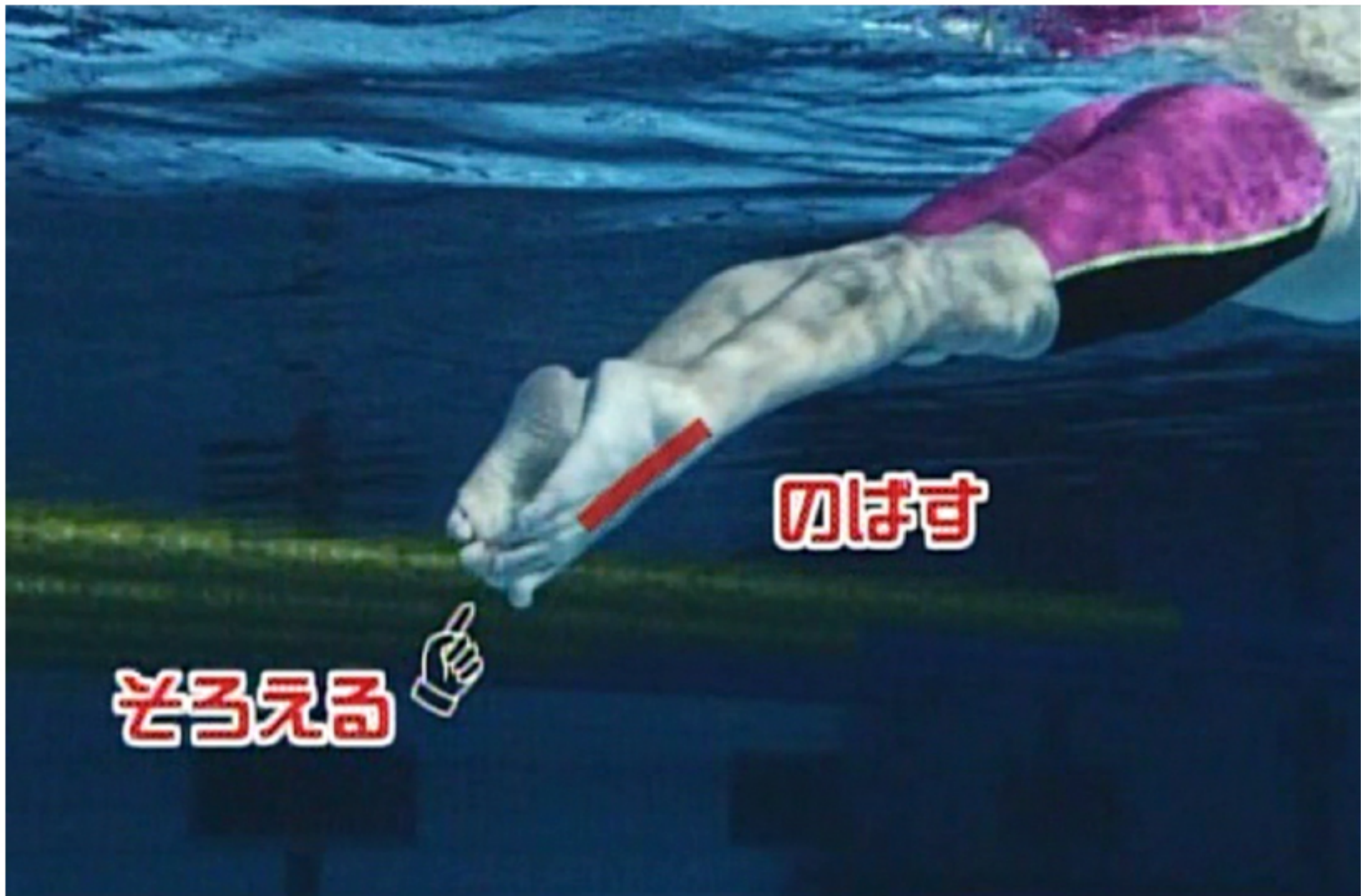




まろくける







のばす

そろえる 