

# DIPLOM

## HSK BEGYNDER



### NAVN

---

For at opnå HSK Pingvinmærk eller HSK Søhestmærke, skal svømmeren kunne udføre fire ud af seks øvelser. Øvelserne skal kunne udføres selvstændigt og uden hjælp fra en træner eller hjælpetræner.

- Svømmeren kan kravle eller hoppe i vandet
- Svømmeren kan flyde på ryggen i valgfri position med ørene i vandet
- Svømmeren kan lave et afsæt fra kanten og glide under vandet
- Svømmeren kan svømme crawlben 5-7m med et hjælpemiddel holdt ud i strakte arme og hovedet i vandet
- Svømmeren kan stående ved kanten lave øvelsen "fisketelefonen", hvor der laves indånding til siden med munden 5 cm fra vandoverfladen samt vejrholdning og udånding under vandet
- Svømmeren kan dykke til bunden og hente en genstand med hænderne

Dato:

---

Træner:

---

Hovedstadens  
Svømmeklub

