

۱- مراحل آموزش فلوتینگ پشت را بنویسید.

۳- مراحل آموزش پای قورباغه را بنویسید.

۴- مراحل آموزش دست قورباغه را بنویسید.

۵- مراحل آموزش پای پروانه را بنویسید.