

- ۱- تاریخچه شنا خارجی را بنویسید.
- ۲- مراحل آموزش فلوتینگ روی سینه را بنویسید.
- ۳- مراحل آموزش پای کرال سینه را بنویسید.
- ۴- مراحل آموزش دست پشت را بنویسید.
- ۵- مراحل آموزش نفس گیری کرال سینه را بنویسید.