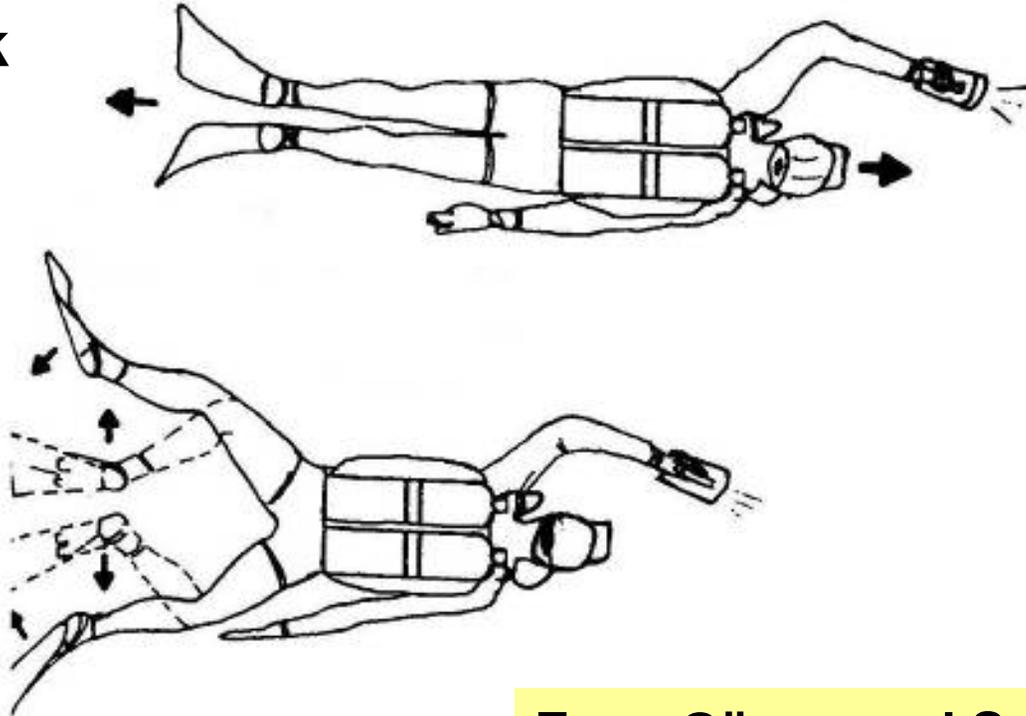




Fortbewegungsarten



Frog-kick



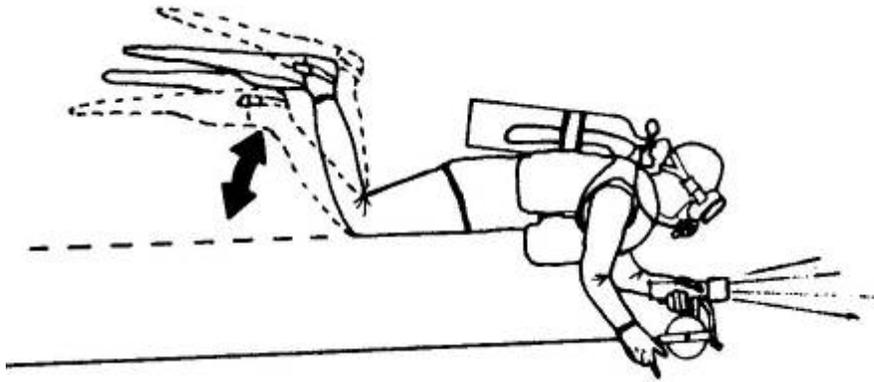
**generell gilt:
NIE an der Leine ziehen !**

Enge Gänge und Sedimente:

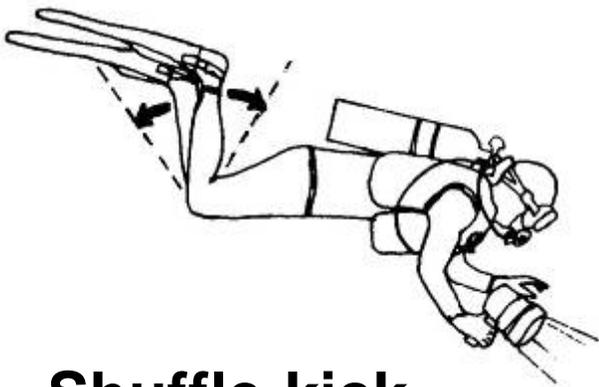
- Rührwerk abstellen
- sich mit den Händen vorwärtsziehen!



Fortbewegungsarten



Modified flutter-kick



Shuffle-kick