

										الاحتفاظ بآمتداد الذراعين اعلى الرأس،الاحتفاظ بثبات الرأس،فاعلية الضربة الكرابجية مع ميل سليم لوضع الجسم.	(الطفو على البطن – ثبات الذراعين اماما – الرأس داخل الماء) اداء ضربات رجلين سباحة الصدر مع التنفس .
										سحب الكعبين الى المقعدة ، المسافة بين الركبتين عرض الحوض ، تدوير الاصابع للخارج ولأسفل الدفع ببطن القدم فرد وضم امشاط القدمين	
										التوقيت (تنفس – ضربة رجلين-إنزلاق 3 عدات)	
										حركة اليدين للخارج ولأسفل ثم للخلف مع ثني المرفق 90 درجة	(الطفو على البطن – الذراعين اماما) ضربات رجلين حرة باستخدام الزعانف مع اداء حركات ذراعين سباحة الصدر والتنفس
										اداء حركة السحب للداخل مع رفع الاكتاف(وضع اليدين أعلى من مستوى المرفق)	
										تشبه حركة اليدين في المرحلة الرجوعية (غلق كتاب مفتوح) وتتحرك اليدين لاعلى وللأمام	
										وضع الجسم المفرد (الوجه والصدر والفخذ والقدم على سطح الماء) مع مراعاة أن الرأس و المقعدة ورسغ القدم في خط مستقيم	الحركة للخلف feet first Scull 5 بأتجاه القدمين لمسافة 5 متر
										التحرك إنسيابي وبدون مجهود في إتجاه القدمين ،والجسم في أقصى علو وتحكم .	
										رسغ اليد متجه لاسفل والحركة تؤدي على شكل ∞ لمحاولة دفع الماء في إتجاه الرأس .	
										وضع الجسم على كامل إمتدادة الذقن قريبة من الكتف العلوي	ضربات رجلين على جانب الجسم ذراع اعليا بجانب الرأس والاخرى بجانب الفخذ مع الدوران على الجانب الاخر وتبديل الذراعين كل 3 عدات (ظهر)
										الاحتفاظ بضربات الرجلين بإقاع منتظم وتبدأ من مفصل الفخذ مع إرتخاء الركبتين والكعبين ولا تتأثر اثناء الدوران.	
										خروج الذراع من الماء مفرد مع ملامسة السباحة للفخذ قبل الخروج ثم دخوله أعلى الكتف وللخارج قليلا وراحة اليد للخارج .	

										عدم إتساع المسافة بين الرجلين وغير عميقة أسفل سطح الماء والحركة كرباجية	السباحة الحرة 3 شدات بالذراع اليمنى و3 شدات بالذراع اليسرى النفس مع الشدة الثالثة لكل ذراع .
										التنفس من الجانبين بتدوير الرأس وليس رفعها ،تبدأ عملية الشهيق مع نهاية مرحلة الدفع ،دوران الحوض 45 درجة كل حركة ذراع.	
										دخول اليد امام الكتف وللداخل قليلا وبالاصابع مضمومة وخروج المرفق اولا بعد لمس السبابة للفخذ .	
										وضع الجسم المفرد (الوجه والصدر والفخذ والقدم على سطح الماء) مع مراعاة أن الرأس و المقعدة ورسغ القدم في خط مستقيم	الطفو على الظهر ثم ثنى الفخذين (Tub). عموديا على الجذع و الساقين على الفخذين
										سحب الرجلين من مفصل الركبة لأمشاط القدم على سطح الماء موازية له أما من مفصل الركبة لمفصل الفخذ تكون عمودية عليه	
										حركة اليدين تحت المقعدة للداخل وللخارج الرجلين متلاصقتان ومن هذا الوضع يتم عمل دوران للجسم 360 °	
										الوضع الافقي الانسيابي على سطح الماء،مع التوافق السليم سحب بالذراعين،نفس،دفع بالرجلين إنزلاق طويل .	سباحة الصدر كاملة مع الثبات 3 عدات بين كل دورة كاملة للذراعين والرجلين .
										سحب الذراعين للخارج (راحة اليدين للخارج) ثم نظر الكتفين لأعلى مع دوران الرسغ،عودة الذراعين أسفل الذقن بحركة قوية	
										(Squeezed) ثم إمتدادهما	
										سحب الكعبيين، قبض القدمين تجاه الساق، الامشاط للخارج الدفع لاسفل (تشير الامشاط الى قاع الحمام) ثم مدهما و ضمهما معا	