

Instruktion för genomförande av täflingsgrenen

25 ■ FLYTNING MED TENNISBOLL MELLAN FÖTTERNA

Detta är en övning, som tillåter den täflande ett fullgott genomförande utan större fysisk ansträngning men lika fullt fordrar ett stort mått av mental koncentration.

Den täflande förbereder sig genom att inta horisontalställning i 25 m-bassängens våta innehåll invid ena kortsidan med en styck tennisboll placerad mellan sina fussingar, huvudet riktat mot andra kortsidan och de nyss nämnda nedre extremiteterna vilande mot den närmast belägna, vertikala, kakelbeklädda bassängkortsidan. Det fortsatta genomförandet underlättas om huvudets framsida är riktat mot hallens tak. Täflingen startar, då den täflande genom ett vänligt uttalat "NU!", indikerar att tidtagaren måste bringa tidtagningsutrustningen att registrera förbrukad täflingstid. Den täflande förflyttar sig till bassängens motsatt kortsida enbart med hjälp av armrörelser. Den mellan fussingarna placerade tennisbollen måste hela tiden kvarhållas där. Skulle den mot förmodan frigöra sig ur greppet, får förflyttning ej ske, förrän den åter har placerats på sin ursprungliga plats.

Målgång sker då någon del av den täflande vidrör den cirka 25 meter från startpunkten belägna bassängkortsidan.