


Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

Moniteur:	Advanced				
Jour:					
Heure:					
Nom:		15 m Dauphin	25 m Brasse	50 m Dos	50 m Crawl



check-list

15 m dauphin	coordination
	pas de pause avant la phase de retour des bras
	rhythme
	mouvement de jambes symétrique
25 m brasse	coordination
	expiration active
	brève phase de glisse à la fin de chaque cycle
	ramener les jambes avec résistance faible
50 m dos	départ
	rotation autour de l'axe longitudinal à partir de la hanche
	virage culbute
	tête dans le prolongement de la colonne vertébrale
50 m crawl	hanche près de la surface de l'eau
	plongeon de départ
	coude en haut pendant la phase de retour du bras
	virage culbute
	expiration active
	respiration sur le côté, menton près de l'épaule
rotation autour de l'axe longitudinal à partir de la hanche	

Notes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....