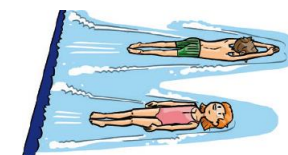


Evaluation Sheet  
Formation Swiss Aquatics Kids



Moniteur:					
Jour:					
Heure:					
Nom:	Glisser	Basic	Battements de jambes alternés	Sauter en extension	Sauter et regagner le bord



check-list

Glisser	position Streamline
	expiration active en position dorsale
	tête dans le prolongement de la colonne vertébrale
Battement de jambes alterné	battement de jambes à partir de la hanche
	articulations du pied souples
	position Streamline
	expiration active en position dorsale
	tête dans le prolongement de la colonne vertébrale
Saut en extension	tension du corps
Sauter et regagner le bord	regagner le bord du bassin de manière autonome

Notes:  
.....  
.....  
.....  
.....