

Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

| | | | | | |
|-----------|---|-----------------------------|---|-------------------|----------------------|
| Moniteur: |  | | | | |
| Jour: | | | | | |
| Heure: | | | | | |
| Nom: | Basic | Battement de jambes alterné | Battement de jambes alterné avec rotation | 3-4 Cycles de dos | Saut dans l'eau avec |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



check-list

| | |
|---|--|
| Battement de jambes alterné | battements de jambes à partir de la hanche |
| | articulations du pied souples légèrement tournées vers l'intérieur |
| | position Streamline |
| | expiration active en position dorsale |
| | tête dans le prolongement de la colonne vertébrale |
| Battement de jambes alterné avec rotation | battement de jambes à partir de la hanche |
| | rotation à partir de la hanche |
| | tête dans le prolongement de la colonne vertébrale |
| | expiration active en position dorsale |
| 3-4 cycles de dos | tête dans le prolongement de la colonne vertébrale |
| | hanche près de la surface de l'eau |
| | bras tendus |
| | rotation continue des bras |
| Saut dans l'eau avec remontée passive | exploiter la flottabilité |
| | |

Notes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....