


Evaluation Sheet  
Formation Swiss Aquatics Kids

Moniteur:			
Jour:			
Heure:			
Nom:	6 Cycles de crawl	15-20m Dos	Plongeon



check-list

6 cycles de crawl	expiration active
	respiration sur le côté, menton près de l'épaule
	bras entrent dans l'eau à largeur d'épaules
	hanche près de la surface de l'eau
15-20m dos	rotation autour de l'axe longitudinal à partir de la hanche
	tête dans le prolongement de la colonne vertébrale
	hanche près de la surface de l'eau
	rotation continue des bras
Plongeon	bout des doigts en avant

Notes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....