


Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

Moniteur:			
Jour:			
Heure:			
Nom:	25 m Dos	15-20 m Crawl	Plongeon



check-list

25m dos	plongeon
	entrer dans l'eau avec l'auriculaire
	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
15-20m crawl	départ avec plongeon
	coude en haut pendant la phase de retour du bras
	expiration active
	respiration sur le côté, menton près de l'épaule
	bras entrent dans l'eau à largeur d'épaules
	rotation autour de l'axe longitudinal à partir de la hanche
Plongeon	bout des doigts en avant

Notes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....