Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

swiss aquatics education

Moniteur:	Basic		
Jour:			
Heure:			
Nom:	25 m Crawl	15 m Mouvement dauphin	6 Battements de brasse

check-list

25 m crawl	plongeon de départ
	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
15 m mouvement dauphin	impulsion part du sternum
	mouvement d'ondulation uniforme
	battement de jambes symétrique
6 mouvements de jambes brasse	jambes dessinent une sorte de cercle
	pieds tournés vers l'extérieur
	Genoux écartés au maximum à largeur des hanches
	battement de jambes symétrique

Notes:

Vous trouvez plus d'informations sur la formation Kids ainsi qu'une description détaillée des formes cibles et des étapes d'apprentissage dans le Teachers Guide et les Visual Guides.
education@swiss-aquatics.ch