


Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

Moniteur:	Advanced			
Jour:				
Heure:				
Nom:		25 m Dos avec départ	6 Cycles de brasse	Virage culbute



check-list

25 m dos avec départ	départ
	phase de glisse en position Streamline
	rotation autour de l'axe longitudinal à partir de la hanche
	bras entrent dans l'eau à largeur d'épaules
	hanche près de la surface de l'eau
6 cycles de brasse	respirer pendant la phase de pression de la traction de bras
	traction maximale jusqu'à hauteur des épaules
	battement de jambes symétrique
	jambes dessinent une sorte de cercle
	pieds tournés vers l'extérieur
Virage culbute	bras le long du corps avant la roulade
	roulade en avant
	se repousser en position Streamline

Notes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....