


Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

Moniteur:	Basic			
Jour:				
Heure:		15m Dauphin à un bras	15m Brasse	Virage ouvert
Nom:				



check-list

15m dauphin à un bras	2 battements de jambes pour 1 traction de bras
	mouvement de jambes symétrique
	expiration active
	mouvement continu des bras
15m brasse	coordination
	brève phase de glisse à la fin de chaque cycle
	mouvement de jambes efficace
Virage ouvert	toucher le mur simultanément des deux mains
	mouvement fluide

Notes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....