

Exercices types - Grenouilles

Faire la flèche avec battements.

Faire la flèche sans battements.

Aller chercher un cerceau au fond de la piscine.

Explication de Grenouilles – Avion – Fusée.

Pratique de G-A-F 1x.

Pratique de GAF 2x puis 3x.

Explication du mouvement de bras en brasse avec les « Pizzas ».

Pratique des pizzas.

Pratique des pizzas 2x puis 3x.

Le moniteur fait sentir la sensation du dos à l'enfant en le tenant.

Explication de comment se coucher sur le dos en partant du mur (immobile).

Pratique de la position dorsale.



VM Coaching

www.vmcoaching.be