

Exercices types - Tétards

Marcher dans l'eau.

Courir dans l'eau.

Marcher latéralement et en arrière.

Mettre la bouche dans l'eau.

Faire des bulles dans l'eau par la bouche.

Marcher en faisant des bulles dans l'eau.

Mettre le nez dans l'eau.

Mettre les yeux dans l'eau.

Marcher en mettant les yeux dans l'eau.

Marcher en tenant une planche devant soit et en mettant la tête dans l'eau.

Tenir la planche, mettre la tête dans l'eau et se coucher en faisant des battements.

Tenir sa planche avec les mains l'une sur l'autre, la tête dans l'eau et se coucher en faisant des battements.

Faire la flèche avec battements.

Faire la flèche sans battements.

Aller chercher un cerceau au fond de la piscine.



VM Coaching

www.vmcoaching.be