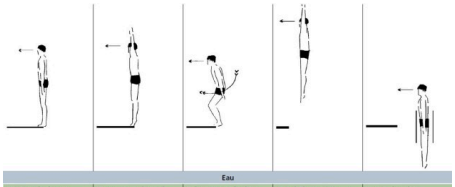
Plongeon – Basics: Chandelle arrière

Un exercice identique à la chandelle avant, à la différence près que le plongeur prend appui sur la moitié antérieure des pieds et se trouve dos au plan d'eau.



Eau				
Position de départ	**Mouvement d'appel**	**Balancement des bras**	**Appel/Phase aérienne**	**Entrée dans l'eau**
Regard fixé sur l'extrémité du tremplin, corps à la verticale, bras le long du corps.	Monter les bras latéralement, pieds en extension, genoux tendus.	Balancement latéral des bras en arrière: le tronc reste droit, le regard fixé sur l'extrémité du tremplin.	Monter les bras en avant en position haute; tendre rapidement les pieds et les genoux, garder le regard fixé sur l'extrémité du tremplin, contracter les muscles du ventre.	Ramener les bras latéralement le long du corps, entrer dans l'eau le corps tendu, contracté et vertical.

Variante

plus difficile

Chandelle arrière groupée

Source: Strupler, M. (2003). Bases du plongeon. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO