Apprendre à nager – Respirer: Saut en extension

Dans cet exercice, les enfants sautent dans l'eau depuis le bord du bassin et expirent lors de l'impulsion.

Eau à hauteur de poitrine. Debout, plier les genoux et sauter le plus haut possible en tendant les bras vers le haut. Lors de la réception, bien fléchir les genoux. Expirer vigoureusement lors de l'impulsion.

Exercices: Préparation aux tests de Swiss Swimming et swimsports.ch (pdf)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO