

Natation: Pirouettes chiffrées

Dans cet exercice, les enfants essaient de communiquer entre eux les yeux ouverts et la tête sous l'eau.

S'immerger à deux. A montre un chiffre et B répond en tournant autour de lui-même autant de fois que le chiffre désigné.



Variantes

plus facile

- Chiffres de 0 à 3.

plus difficile

- Tous les chiffres qui peuvent être montrés avec les deux mains (0 à 10).
- Les rotations autour de l'axe transversal (saltos) comptent pour quatre.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO