

Plongeon – Echauffement: Tension

Une bonne tension du corps est primordiale pour une entrée optimale et sans éclaboussures dans l'eau. L'exercice est réalisé en duo.

A est couché sur le dos, les bras tendus le long du corps. B, le dos droit, lève les jambes de A à hauteur de ses hanches. A reste droit et tendu.



Variantes

plus facile

Même exercice mais debout.



plus difficile

- B secoue légèrement les jambes ou ne tient qu'une jambe.
- Même exercice en appui couché facial.
- A en appui sur les bras, ventre dirigé vers le haut.



Source: Lorenz Geissbühler, enseignant d'éducation physique et plongeur



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO