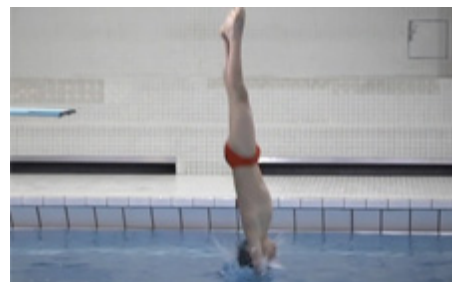


Plongeon: Plongeon retourné groupé

Cette leçon conduit à la forme élémentaire du plongeon retourné groupé. Les élèves maîtrisent la chandelle avant et la chandelle arrière, l'entrée dans l'eau par la tête et la chandelle avant sans élan du tremplin de 1 m.

Leçon: Plongeon retourné groupé



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO