J+S-Kids – Plongeon: Leçon 3 «Plongeon»

Au cours de cette leçon, les enfants s'initient aux plongeons avec élan. Une attention particulière doit être prêtée au gainage afin de protéger le dos.

J+S-Kids – Plongeon: Leçon 3 «Plongeon»

Source: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO