

J+S-Kids – Plongée libre: Leçon 2 «Propulsion des jambes»

Au cours de cette leçon, les enfants utilisent et entraînent principalement leurs jambes. Ils peuvent recourir ou non à un équipement de plongée (palmes, masque, tuba).



J+S-Kids – Plongée libre: Leçon 2 «Propulsion des jambes»

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO