

J+S-Kids – Plongée libre: Leçon 4 «Vitesse et force dans l'eau»

Au cours de cette leçon, les enfants entraînent la vitesse et la force. Divers jeux d'équipe leur sont proposés au cours desquels ils doivent réagir et nager le plus vite possible.



Photo: bpa

J+S-Kids – Plongée libre: Leçon 4 «Vitesse et force dans l'eau»

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO