Pour les enfants – Plongée libre: Leçon 3 «Propulsion des bras»

Au cours de cette leçon, les enfants se propulsent essentiellement avec leurs bras. Selon leur niveau, ils évoluent dans une eau profonde allant jusqu'à la taille ou la poitrine.

J+S-Kids – Plongée libre: Leçon 3 «Propulsion des bras»

Source: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO