

# Pour les enfants – Natation synchronisée: Leçon 1 «Tension»

Au cours de cette leçon, les enfants intériorisent la tension de base. Plusieurs exercices variés sont nécessaires pour améliorer et automatiser cette tension.



J+S-Kids – Natation synchronisée: Leçon 1 «Tension»

---

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO