Sports aquatiques: Pantins

Pas très motivant de plonger au signal et d'attendre les instructions! Le présent exercice – plonger et remonter à deux – permet d'éveiller l'intérêt des enfants à cette immersion.

Plonger et remonter à la surface à deux. Chaque fois que les deux partenaires sont hors de l'eau, l'un des deux fait une grimace. A tour de rôle.

Variantes

plus facile

- Ne pas plonger complètement sous l'eau.
- Se tenir au bassin ou au partenaire.

plus difficile

- Augmenter le rythme des montées et descentes sous l'eau.
- Accompagner les grimaces des bruits correspondants.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO