

Positions du corps et des mains

Le plongeon nécessite une bonne technique. Quelques précisions sur les différentes positions du corps et des mains.

Positions du corps

Il existe trois positions clés:



Groupée: la position la plus compacte, la plus simple et la plus rapide pour tourner.



Carpée: le corps est uniquement fléchi à hauteur des hanches.



Droite: le corps est tendu pendant toute l'exécution du saut.

Positions des mains

Il existe deux manières possibles de placer ses mains. L'important est qu'elles soient solidement jointes pour pouvoir résister à la pression au moment de l'entrée dans l'eau.



Poings fermés, un pouce dans la paume de l'autre main: convient aux débutants car elle est plus facile et ménage les poignets.



Mains placées l'une sur l'autre: convient aux avancés et permet, en compétition, d'entrer dans l'eau sans «éclabousser».