

NATATION

...Si j'ai réussi, je coche la case correspondante

15. Plonger

1. entrer dans l'eau en chandelle au-dessus d'une perche horizontale après un saut en extension (impulsion jambes, lancer de bras)
2. plonger en coordonnant lancer de bras – poussée de jambes – corps gainé)
3. plonger en passant dans un dans un cerceau tenu verticalement au dessus de l'eau
4. réaliser plusieurs plongeurs en recherchant une entrée dans l'eau de plus en plus éloignée
5. effectuer un plongeon départ depuis le plot, enchaîné d'une coulée ventrale de 5 m