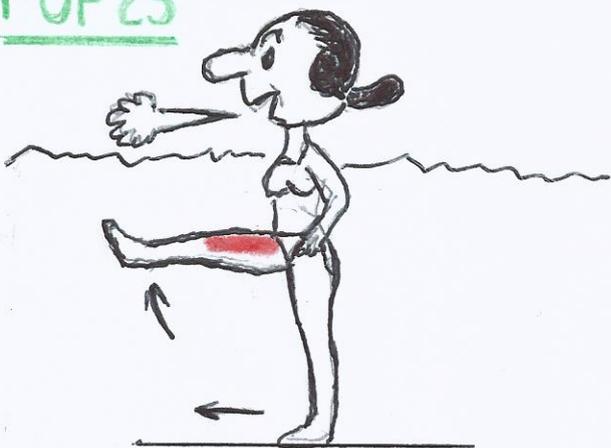


POP23



Nombre de répétitions:

Rythme doux: 2 largeurs de 10 mètres sans récupération.

Rythme tonique: 4 largeurs de 10 mètres sans récupération.

Ma position de départ:

Je suis debout, de l'eau à la taille, les mains sur les hanches, les jambes serrées.

Réalisation:

Je marche en montant la jambe tendue à la surface en soufflant. Je repose le pied sans plier la jambe. (Pas de l'oie)

Ma position de départ:

Je suis debout de l'eau à la taille, les bras dans le prolongement du corps, les mains jointes et les jambes serrées.

Réalisation:

Je marche sur la pointe des pieds, jambes tendues avec les bras derrière les oreilles. Je tire bien les épaules en arrière.

Nombre de répétitions:

Rythme doux: 2 largeurs de 10 mètres sans récupération.

Rythme tonique: 4 largeurs de 10 mètres sans récupération.

POP24

