

CHALLENGE BDN

parcours n°1



	exercice	réalisation
n° 1	saut en l	Saut vertical bras le long du corps et jambes tendues descendre bien vers le fond
n° 2	étoile ventrale	rester immobile 5"sur le ventre, aligner à la surface bras et jambes tendus en étoile
n° 3	battement ventral	battement sur le ventre en position fusée la tête bien entre les bras tendus devant environ 5 mètres
n° 4	passage sous obstacle	passer sous une ligne sans la toucher
n° 5	Etoile dorsale	rester immobile 5"sur le dos , aligner à la surface bras et jambes tendus en étoile
n° 6	battement dorsal	battements sur le dos, bras le long du corps corps bien aligné a la surface environ 5 mètres
n° 7	passage sous obstacle	passer sous une ligne sans la toucher
n° 8	parcours crawl	faire le crawl(moulin) jusqu'au mur bras tendu , avec une grande amplitude environ 5 mètres
n° 9	roulade avant	faire une roulade autour de la ligne roulade en boule ,bien dans l axe sans se tenir le nez
n° 10	coulée ventrale	prendre appuis au mur sous l'eau pousser en fusée, la tête bien entre les bras tendus devant passer dans les cerceaux en fusée avec ou sans battement
n° 11	nager 25 m	nager comme on veut pendant une longueur avec ou sans frite
n° 12	arrivée	toucher le mur pour arrêter le chronomètre

A ETUDIER!!!
BON COURAGE!!!