

ZONE 4 GRENOUILLE



ENTRÉES DANS L'EAU

1. Sauter du plot.

Variantes : avec une perche, attraper la perche dans l'eau, sans matériel et revenir au bord sans aide.

2. Faire une chute avant et une chute arrière (vidéo 7).

Variantes : assis, accroupi.

ÉQUILIBRES

1. Faire la boule.

2. Descendre le long de la cage.

Variantes : descendre et remonter en tenant la cage, descendre et se laisser remonter à la surface (remontée passive - vidéo 6), descendre le long de la cage et se laisser remonter à la surface puis rester 3 secondes sur place avant de tenir la cage.

3. A côté du mur, rester sur place pendant 5 secondes, en sustentation (vidéo 8) puis se raccrocher au mur.

DÉPLACEMENTS

1. Se déplacer sans tenir le mur, le plus loin possible.

Variantes : sur le ventre, en fusée, en tournant les bras, sur le dos, bras le long du corps, en tournant les bras.

IMMERSIONS

1. Immersion avec la cage : traverser la cage avec la tête dans l'eau, passer sous la barre immergée de la cage.

2. Faire la boule 10 secondes.