

Parcours synchro ENF3

ENF3 :

1. Présentation

2. Entrée dans l'eau : bras aux oreilles

Poussée au mur + traction de bras + ciseau et bras qui reviennent devant pour arriver allonger à la surface

3. Rotation longitudinale

4. Roulade arrière

3 dos crawlés + 1 crawl + se redresser

5. Poussée rétro avec 1 ou 2 bras dehors (immersion totale)

Battement costal

6. Rétro (dans 2 plans)

Battements sur le dos

7. Ballet leg gauche

2 ciseaux de brasse

8. Ballet leg droit

Redescendre la jambe en godille + roulade

9. Godille

Tonneau+ groupé +roulade

10. Verticale

Crawl polo

11.Salut