

## Propulsions circulaires

- Faire tourner le kayak en réalisant des propulsions circulaires. Trois fois dans un sens, puis 3 fois dans l'autre.



- **Consignes :**

- Faire des mouvements amples, avec rotation du buste, allant de l'avant à l'arrière du bateau et inversement,
- La pagaie est horizontale et éloignée de l'embarcation,
- La pale est perpendiculaire à l'eau.