

## Natation – Dos: Petits fanions dans le vent

Ajouter de petits exercices de coordination durant la nage constitue un bon défi pour les jeunes nageurs.

Exécuter le mouvement complet avec le bras droit pendant que le gauche, en phase aérienne, «balance au gré du vent» avant de replonger dans l'eau au-dessus de la tête.



Photo: Bissig, 2008.

### Variante

#### plus difficile

Effectuer l'exercice lors de chaque traction.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO