

Natation – Dos: Les jambes d'abord

Les élèves varient et améliorent ainsi les mouvements isolés des jambes spécifiques au dos crawlé, grâce à cet exercice ciblé.

Bras tendus vers l'avant. Le mouvement clé du battement est exécuté en rythme.



Photo: Bissig, 2008.

Variantes

- Six battements énergiques, six plus légers, de nouveau six énergiques, etc. Autres combinaisons possibles: 6-6, 7-6, 8-6, 9-6, 8-6, 7-6, 6-6 ou 6-6, 7-7, 8-8, 9-9.
- Idem sous l'eau en position ventrale, sans accessoire.

plus facile

- Avec des palmes (courtes). Après six battements énergiques, pivoter de la position ventrale à la position dorsale, puis idem avec des battements moins appuyés.

plus difficile

- Enchaîner six battements énergiques sur le dos, six sur le côté, six sur le ventre puis six sur l'autre côté. Idem mais avec des battements plus légers.

Matériel: Palmes

Remarque: Cet exercice s'applique aussi au crawl.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO