

Natation – Dos: Traction des bras

Avec cet exercice, les élèves se concentrent uniquement sur la traction des bras. En décomposant le mouvement, ils intègrent plus rapidement la technique correcte.

Les jambes effectuent un battement. Le bras droit entre dans l'eau. Seul l'avant-bras, ensuite, est ramené vers l'épaule de manière à ce que le pouce touche l'épaule. Le bras poursuit sa «descente» le long du corps jusqu'à la cuisse. Le retour aérien du bras s'effectue de manière relâchée. Les jeunes enchaînent six fois le mouvement avec le bras droit, avant de faire de même avec le gauche. Le bras libre reste passif le long du corps.



Photo: Bissig, 2008.

Variantes

- Avec les poings fermés ou les doigts écartés.

plus facile

- Avec des palmes courtes ou un pull-buoy entre les jambes.

plus difficile

- Avec un bras, en alternance bras droit et gauche.

Matériel: Palmes, pull-buoy

Remarque: Cet exercice s'applique aussi au crawl.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO