

Natation – Dos: Phase de retour

Les élèves dirigent leur attention sur le retour du bras à l'aide de cet exercice. En expérimentant des mouvements opposés, les nageurs renforcent l'acquisition de la technique correcte.

Pendant le retour aérien du bras, l'épaule droite est ramenée activement près du menton. Durant ce mouvement, le bras est entièrement hors de l'eau et le reste jusqu'à son entrée dans l'eau au-dessus de la tête. Le bras gauche reste passif le long du corps. Après six tractions, changer de bras.

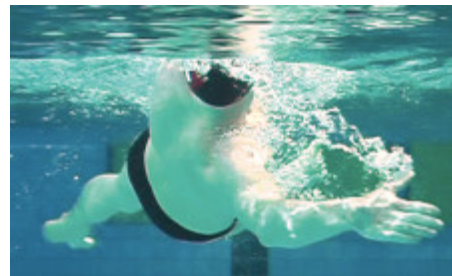


Image: Bissig, 2008.

Variantes

- L'épaule n'est pas ramenée près du menton et reste dans l'eau.

plus facile

- Avec des palmes.

plus difficile

- Conduire le bras deux fois au-dessus de l'eau dans un mouvement de va-et-vient.

Matériel: Palmes



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO