

Natation – Dos: Brouette

Les nageurs mettent en pratique les techniques apprises dans des conditions plus complexes. L'exercice par deux peut aussi se dérouler sous forme de concours.

Les nageurs se placent l'un derrière l'autre, en position dorsale. Le premier «enserme» la tête du second entre ses pieds et reste en position de planche. Le partenaire nage (dos crawlé) et pousse ainsi son partenaire vers l'avant. Changer les rôles.



Image: Frank, 2008.

Variante

plus facile

- Avec palmes.

Matériel: Palmes

Remarque: Cet exercice s'applique aussi au crawl.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO