

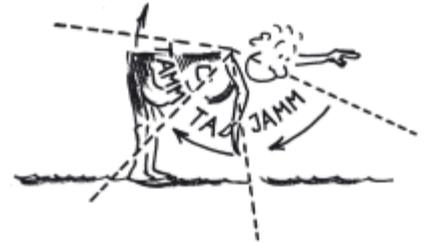
# Rythme – Natation: Crawl – A la force des bras

Grâce à cet exercice, les enfants sont capables de tenir compte de l'accélération du mouvement à l'intérieur d'une traction.

Exercer les phases de traction et de pression.

## Déroulement:

- Reprendre le rythme «jamm-ta-tam»: «Jamm»: début de la traction (devant les épaules); «ta»: début de la pression (sous les épaules); «tam»: bras sortis de l'eau (à la hauteur des cuisses).
- Commencer le mouvement uniquement avec un bras en gardant l'autre tendu.



---

Source: Greder, F. (2008) Cahier pratique «mobile» 47/2008: Rythme. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO