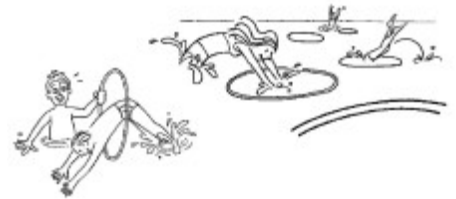


Natation: Sauts de dauphin

Un exercice pour ressembler au dauphin: avec l'aide d'un cerceau, les enfants font des sauts et glissent sous l'eau.

Après une poussée énergique, traverser un cerceau tenu par un partenaire. Passer avec un bras devant, les deux, ou encore avec les bras en croix.

Indication: Cet exercice n'est pas à prendre comme une préparation à l'apprentissage du dauphin, car les bras sont ici maintenus vers l'avant, ce qui est à éviter pour le dauphin.



Variantes

plus facile

- Cerceau juste à la surface de l'eau.

plus difficile

- Continuer à glisser après le passage dans le cerceau.
- Augmenter la distance au cerceau.

Matériel: Cerceaux



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO