

Natation – Brasse: Travail coordonné des jambes

Cet exercice offre une entrée adéquate dans la technique de la brasse. En isolant le travail des jambes, les élèves apprennent le mouvement de propulsion idéal.

Saisir la planche à bouts de bras, Le mouvement clé de propulsion est exécuté en rythme.



Photo: Bissig, 2008.

Variantes

- Trois battements énergiques, puis trois mouvements lents, trois énergiques, etc. Il est possible de varier le nombre de battements: 2-2, 3-2, 4-2, 5-2, 4-2, 3-2, 2-2 ou 2-2, 3-3, 4-4, 5-5.
- Sous l'eau ou sur le dos, sans accessoire.
- Nager à reculons, le mouvement s'effectuant selon une chronologie inversée.

plus difficile

- Avec la planche tenue verticalement.

Matériel: Planche



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO