

Natation – Brasse: Coudes vers l'avant!

Cet exercice favorise l'acquisition du mouvement des bras. En variant l'amplitude, les élèves intègrent la traction des bras presque naturellement.

Les jambes effectuent un mouvement pendant que les bras en font trois de différentes amplitudes, le nageur veillant à garder les coudes vers l'avant. Respirer à chaque deuxième traction de bras. Le plus petit mouvement implique juste les mains vers l'avant, le moyen correspond à l'exécution correcte et le plus grand s'exécute avec les bras tendus.

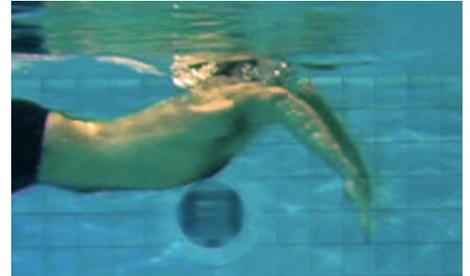


Photo: Bissig, 2008.

Variantes

- Exécuter le mouvement des bras avec différentes pondérations: 10 x petits mouvements / 0 x mouvement moyen / 0 x grand mouvement ou 0/10/0 ou 0/0/10 ou 2/2/2 ou 1/2/1, etc.
- Effectuer l'exercice sous l'eau, sans accessoire.

plus facile

- Placer un pull-buoy entre les cuisses.

plus difficile

- Lors du mouvement de moyenne amplitude, introduire celui de «l'essuie-glace».
- Croiser les jambes.

Matériel: Pull-buoy



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO