

Natation – Brasse: Accélérateur

En effectuant le mouvement de traction des bras à différentes vitesses, l'élève acquiert progressivement la technique correcte au cours de cet exercice.

Effectuer un cycle complet de jambes. Le mouvement des bras s'accélère progressivement, les coudes restant vers l'avant. Le nageur respire à chaque deuxième traction.



Photo: Bissig, 2008

Variantes

- Mouvements de bras à vitesse décroissante.
- Nager sous l'eau, sans accessoire.

plus facile

- Placer un pull-buoy entre les cuisses.

plus difficile

- Croiser les jambes.
- Traction avec le bras gauche, puis le droit et enfin les deux.

Matériel: Pull-buoy



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO