Natation – Crawl: Tapis

Les élèves apprennent à coopérer avec cet exercice en partenariat. Ils optimisent parallèlement le battement des jambes spécifique au crawl.

Les nageurs se tiennent par les épaules et essaient, ensemble, de retourner leur partenaire sur le dos, puis de nouveau sur le ventre.

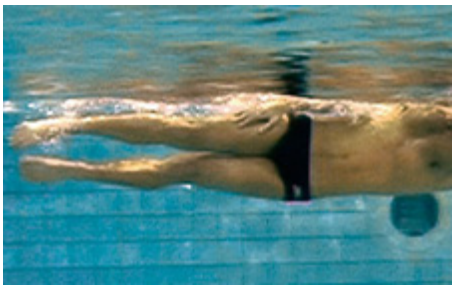

Photo: Bissig, 2008.

Variantes

plus facile

- Avec des palmes.

plus difficile

- Plusieurs nageurs ensemble.

Matériel: Palmes

Remarque: Cet exercice s'applique aussi au dos crawlé.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO