

Natation – Dos: Jumeaux

Avec cet exercice par deux, les élèves apprennent à tenir compte de leur partenaire et à adapter mutuellement leur tempo.

Les nageurs, en position dorsale côte à côte, se tiennent par les mains et exécutent le mouvement de dos crawlé simultanément.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO