

Natation – Crawl: Charivari

Cet exercice sollicite fortement la coordination des élèves. Ils doivent mélanger différentes techniques de nage et les exécuter simultanément.

Les élèves combinent des mouvements issus de disciplines différentes.
Par exemple:

- Traction des bras de la brasse et battement des jambes du crawl ou inversement;
- Bras gauche en brasse et bras droit en crawl, jambes en crawl (ou brasse);
- Bras gauche et jambe droite en mouvement de brasse, bras droit et jambe gauche en crawl;
- Bras en crawl et jambes en battement de dauphin).



Photo: Bissig, 2008.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO