

Natation – Crawl: Déo

Les nageurs acquièrent grâce à cet exercice la technique correcte de respiration dans des conditions allégées.

Les nageurs expirent dans l'eau et inspirent de côté, la bouche grande ouverte.



Photo: Bissig, 2008.

Variantes

plus facile

- Lors de l'inspiration, les nageurs se tournent sur le dos, inspirent et reviennent sur le ventre pour l'expiration.

plus difficile

- Expiration: chanter ou compter. Inspiration: tourner la tête jusqu'à l'aisselle (comme pour vérifier si le déodorant fait encore son effet!).
- Expérience par contrastes: lever la tête vers l'avant sans la tourner.
- Respirer seulement après 3 (4, 5, 6, 7) cycles de bras.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO