

Natation: Poisson-scie

L'objectif de cet exercice est la respiration latérale. Corps tendu, jambes en mouvement, les enfants apprennent à sortir la tête correctement pour respirer.

Se placer en position latérale, le bras inférieur tendu vers l'avant, la tête posée au-dessus, à moitié immergée. L'autre bras repose sur le corps. Avancer avec des mouvements de jambes. Lors de l'inspiration, le corps fait une demi-rotation autour de l'axe longitudinal.



Variantes

plus facile

- Même exercice mais en se repoussant du bord du bassin.

plus difficile

- Requin: lever le bras supérieur, comme l'aileron d'un requin;
- Tenir les deux bras à la verticale, l'un vers le haut, l'autre vers le fond du bassin, pour augmenter la résistance de l'eau.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO