

Natation – Crawl: Hors-bord

Cet exercice est idéal comme introduction au crawl. Grâce à la planche, les élèves peuvent se concentrer sur le battement des jambes et l'apprendre plus facilement.

Le nageur saisit le bord de la planche à bouts de bras. Le mouvement clé du battement est exécuté en rythme.

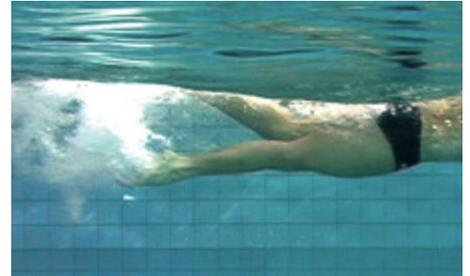


Photo: Bissig, 2008.

Variantes

- Six battements avec une grande amplitude, six mouvements plus petits, de nouveaux six grands mouvements, etc. Le nombre de battements peut varier à l'envi: 6-6, 7-6, 8-6, 9-6, 8-6, 7-6, 6-6 ou 6-6, 7-7, 8-8, 9-9.
- Sur le dos ou sous l'eau (position ventrale), sans accessoire.

plus facile

- Avec des palmes (courtes).

plus difficile

- Effectuer l'exercice avec la planche tenue verticalement.
- Idem en se plaçant sur le côté.

Matériel: Planche, palmes

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO