

Entraînement polysportif – Dans l'eau: Phoque

Un exercice ludique pour améliorer l'endurance et la coordination: les nageurs entraînent le battement de jambes pour en améliorer l'efficacité et le rythme.

Former des paires. En eau profonde, effectuer suffisamment de battements des jambes pour garder la tête hors de l'eau et lancer une balle (de tennis, de waterpolo, en plastique).



Variantes

plus difficile

- Varier l'intensité de l'effort en jouant avec le poids de l'accessoire et en utilisant différents accessoires, tels que des palmes.
- Renvoyer la balle sans la bloquer dans les mains (volleyball).

Matériel: Balles de différents poids et tailles, autres objets

Source: Cahier pratique «mobile» 3/99, Rolf Altorfer, Domenic Dannenberger, Claudia Harder, Marcel K. Meier, Rolf Weber, Pierre-André Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO