mobilesport.ch

Natation - Brasse: Brice de Nice

Les élèves cumulent deux tâches de coordination simultanément grâce à cet exercice: se maintenir en équilibre et nager.

A plat ventre sur la planche, les surfeurs effectuent une longueur de 10m à la force de leurs bras (mouvement de traction).



Variantes

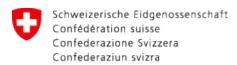
plus facile

• Assis ou à genoux.

plus difficile

• Debout, sur une jambe, sur l'autre, passer de la position à genoux à la position debout tout en avançant.

Matériel: Planche



Office fédéral du sport OFSPO