

Natation – Brasse: Biplan

Les nageurs essaient dans cet exercice de copier le plus fidèlement possible les mouvements de leur partenaire respectif et d'atteindre ainsi l'accord parfait.

Les élèves nagent l'un en surface, l'autre en profondeur; en se regardant, ils enchaînent les mouvements en parfaite synchronisation.



Photo: Bissig, 2008.

Variantes

- Exécution asynchrone des mouvements.

plus facile

- Les jeunes nagent côte à côte et essaient d'effectuer les mouvements en même temps.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO