

Natation – Crawl: James Bond

Expliquer la traction des bras ne suffit pas. L'illustrer à l'aide de métaphores soutient davantageusement l'apprentissage. C'est l'objectif de l'exercice suivant.

Les jambes effectuent un battement. Le bras droit commence à hauteur de la cuisse. Le pouce longe le corps jusqu'à l'aisselle, tandis que le coude émerge de l'eau. La main passe près de l'oreille et va replonger dans l'eau loin vers l'avant. James Bond: Il boucle la fermeture-éclair de sa combinaison de plongée. Puis il désamorce une grenade près de son oreille et la place loin de lui dans l'eau.



Variantes

plus facile

- Avec des palmes.

plus difficile

- James Bond lance deux grenades: une à côté de son oreille et l'autre vers l'avant.

Matériel: Palmes

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO