

Natation – Crawl: Bras mécanique

Dans cet exercice, les élèves interrompent volontairement le déroulement du mouvement. Ils intègrent ainsi la technique correcte de la traction des bras.

Les jambes effectuent un battement. Le bras droit exécute de manière automatique le mouvement sous l'eau, à savoir main (prise d'eau), avant-bras (phase de traction) et bras entier (phase de poussée). Après six cycles, changer de bras.



Photo: Bissig, 2008.

Variantes

- Avec le poing serré, les doigts écartés, avec des paddles, position correcte des mains vs. position erronée.

plus facile

- Placer un pull-buoy entre les cuisses.

plus difficile

- Avec un seul bras, alterner bras droit et gauche, en «se tapant» vers l'avant.

Matériel: Pull-buoy, évent. paddles

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO