

Natation – Crawl: Waterpolo

Cet exercice offre aux élèves l'occasion d'expérimenter une tâche par la méthode des contrastes. En variant les techniques, les jeunes améliorent leurs sensations et optimisent leur position dans l'eau.

Les élèves nagent côte à côte. Le porteur de la balle nage tête relevée (comme les joueurs de waterpolo), son partenaire nage le crawl classique. Après quelques mouvements, la balle change de côté et les nageurs adaptent leur technique.



Photo: Bissig, 2008.

Matériel: Ballons de waterpolo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO