Natation – Dos: Double vitesse

En activant les bras à deux vitesses différentes, les élèves mettent à rude épreuve leur capacité de coordination. Un exercice réservé aux nageurs avancés.

Les nageurs effectuent une longueur sur le dos avec des tractions du bras droit deux fois plus rapides que celles du bras gauche. Inverser ensuite les bras.

Photo: Bissig, 2008.

Variante

Proposer d'autres rapports: 3:1 (le bras droit va trois fois plus vite que le gauche), etc.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO