

Natation – Dauphin: Rythme un-un

Avec cet exercice, les enfants font l'apprentissage du rythme correct de la technique du dauphin. La coordination entre les membres inférieurs et supérieurs constitue un défi particulier.



Nager en crawl waterpolo (tête hors de l'eau) avec des battements de jambes du dauphin. A chaque entrée dans l'eau des mains, effectuer un battement de jambes. Qui arrive à nager ainsi tout en poussant devant soi une balle entre les bras?

Variantes

plus facile

- Idem avec des palmes.

plus difficile

- Qui parvient à nager en guidant la balle tranquillement entre les bras? Premier battement de jambes avec l'entrée des mains dans l'eau, deuxième battement lors de la phase de poussée des bras. Aussi avec palmes.

Matériel: Ballon, palmes

Source: Herzig, E., Weber, P.-A., Hunziker, R. (2003). Cahier pratique «mobile» 3/03: Comme un poisson dans l'eau. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO