

Natation – Dauphin: Battement vertical

L'objectif de cet exercice est l'amélioration du battement des jambes déclenché au niveau des hanches. Avec l'entraînement, le mouvement gagne en fluidité.



Verticalement dans l'eau (sans avoir pied), effectuer des battements de jambes en dauphin. Les bras le long du corps (éventuellement en pagayage). Essaie de sortir le plus haut possible de l'eau! Qui va le plus haut?

Variantes

plus facile

- En appui sur la planche d'un mètre, effectuer en continuité des battements de jambes en dauphin, vers l'avant et vers l'arrière (mouvement fluide).

plus difficile

- Même tâche que dans l'exercice clé, mais en levant les bras pour tenir un objet hors de l'eau (éventuellement avec palmes).

Matériel: Event. 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