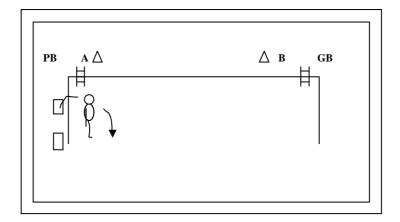
Sauts « allumette »

Poisson Créer de la vitesse



Objectif:

- Créer la sensation du gainage au niveau abdominal.
- Améliorer l'hydrodynamisme en étant mieux profilé en entrant dans l'eau ou en nageant.

Matériel:

Plots.

Consigne:

• Sauter sans se déformer.

Critères de réussite :

• Toucher le fond du bassin sans bouger après le saut.

Variables:

- Sauter le plus loin possible sans se déformer.
- Sauter dans un cerceau, un tapis à trous.
- Mettre les bras en l'air (gainage plus).
- Faire un tour sur soi-même pendant le saut.
- Se laisser remonter sans rien faire en étant tout mou (contraste).
- Continuer à nager en variant sa nage : fusée (gainage) et nage souple pour confronter les avantages et inconvénients de ces nages.