

Le Dos « Le dos crawlé » :

Le dos crawlé est facile à apprendre. La position dorsale offre peu de résistance à la glissée et permet de nager en toute décontraction, sans se soucier de la respiration.

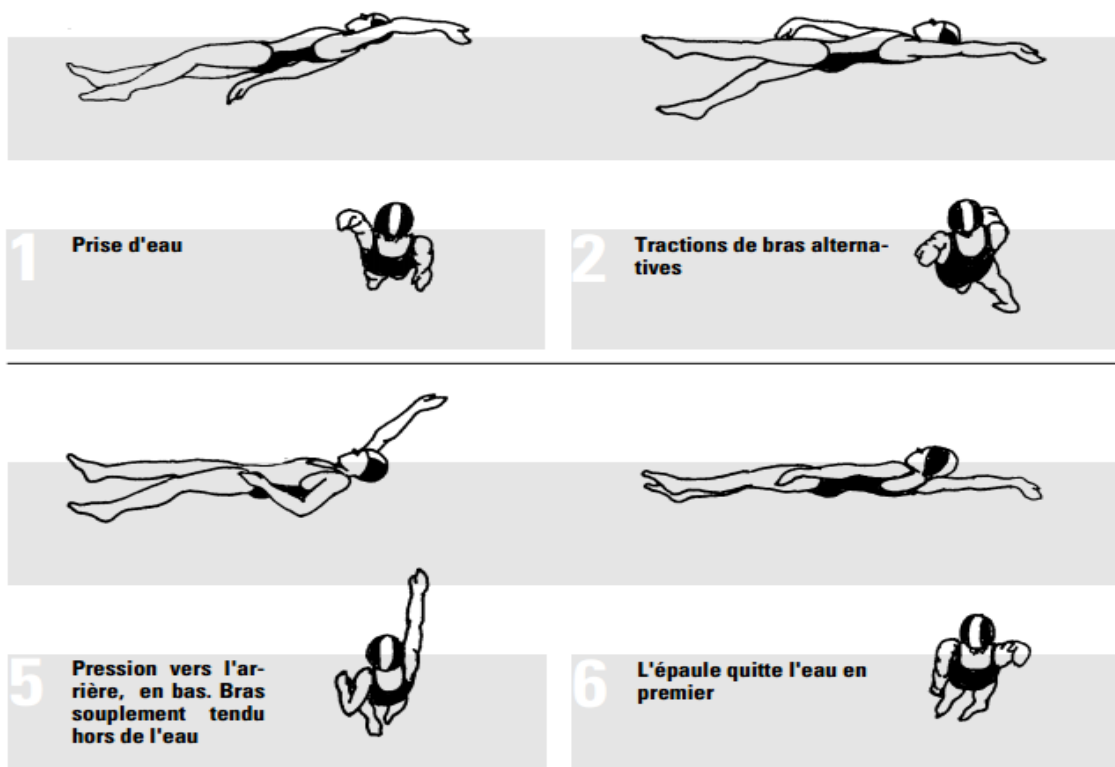
Les mouvements amples et réguliers des bras sont l'action de propulsion principale de ce style. La phase active et le retour des bras s'enchaînent harmonieusement et sans interruption.

Pendant la phase hors de l'eau, le bras est tendu, mais souple. Sous l'eau, il effectue une phase de traction, puis une phase de pression.

Les battements de jambes souples et rythmés assurent une position haute, stable et la plus horizontale possible. Ils soutiennent l'action de propulsion des bras.

Le roulis latéral (اللفة الجانبية) du corps permet une action efficace des bras avec un minimum de résistance.

Le visage est constamment hors de l'eau. Il est donc possible de respirer régulièrement et sans contrainte.



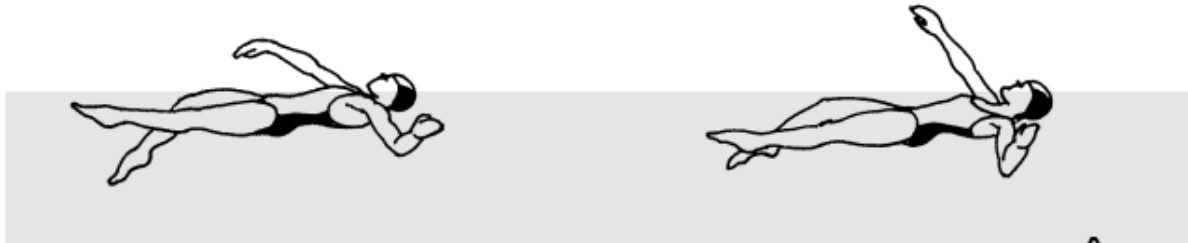
Il est à savoir :

Position de nage : وضعية الجسم :

- Horizontale et allongée.
- Pas de roulis avec la tête. Elle est maintenue dans le prolongement du corps. عدم لف الرأس.
- Le regard est dirigé vers le haut. (Observer le plafond!)

Battements de jambes : الارجل

- Battements alternatifs des jambes et des pieds, conduits par les hanches.
- Action vers le bas: le pied souple, le genou tendu.
- Action ascendante: au départ le genou est légèrement fléchi, puis coup de fouet vers le haut (" shooter un ballon qui flotte sur l'eau! ")



3 Léger roulis autour de l'axe longitudinal



4 Inspiration, flexion progressive du bras



7 Expiration toutes les deux tractions



8 Immersion de la main par l'auriculaire



Traction de bras: الذراعين

- Prise d'eau de la main au-dessus de l'épaule, puis traction vers l'extérieur et vers le bas.
- Flexion progressive du coude jusqu'au niveau de l'épaule.
- Pression de la main en direction du fond, puis le pouce émerge en premier.
- Hors de l'eau, le bras tendu est ramené doucement en extension. Un roulis du corps jusqu'à environ 45° fait émerger l'épaule correspondante. La prise d'eau suivante se fait dans cette position.

Coordination: التناسق

- 6 battements de jambes pour un cycle de bras complet.
- Compter au rythme de trois temps:

1-2-3(= bras droit sous l'eau)

1-2-3 (= bras gauche sous l'eau)

Respiration: التنفس

- Respirer régulièrement !
- Inspirer pendant la traction d'un bras (par ex. bras droit), expirer pendant la traction du bras gauche.