

DOS

Un mouvement de nage exécuté sur le dos, généralement composé d'alternance de tirages circulaires et d'un coup de pied flottant



Règles clés mondiales des natifs

- 6.2 : Le nageur doit se pousser et nager sur le dos tout au long de la course, sauf lors d'un virage. La position sur le dos peut inclure un mouvement de roulement du corps jusqu'à, mais pas en incluant, 90 degrés par rapport à l'horizontale.
- 6.3 : Une partie du nageur doit sortir de l'eau tout au long de la course, sauf les 5 derniers mètres avant l'arrivée, où il peut être complètement submergé. Le nageur peut être complètement immergé pendant le virage, et sur une distance ne dépassant pas 15 mètres après le départ et chaque virage.
- 6.4 : Pendant le tour, les épaules peuvent être tournées verticalement vers la poitrine, après quoi une traction continue immédiate d'un ou deux bras peut être utilisée pour initier la rotation. Le nageur a dû retourner à l'arrière en quittant le mur.

Disqualifications courantes

- Tourner au-delà de la verticale (rouler sur le ventre) avant de terminer une course d'un tour ou à l'arrivée d'une course sur plusieurs tours
- Tirer sur la ligne de voie pour prendre l'avantage
- Coup de brasse ou coup de pied ciseaux utilisé
- La tête n'a pas percé la surface à la marque des 15 mètres

EXERCICES DE DOS CRAWLÉ

Exercice pouce petit doigt pouce

- Pousse sur le mur en arrière, commence le dos crawlé.
- Le bras inférieur quitte l'eau, pouce sorti et maintient le bras gauche étendu devant le corps.



Dos 7 & 7

- Poussez-vous sur le mur sur le dos, le bras supérieur détendu sur le côté et le bras inférieur étendu devant vous en position profilée.
- Pousse et donne un coup de pied en 7 temps. Fais une demi-rotation de dos en t'arrêtant de l'autre côté.
- Prends 7 coups de pied de l'autre côté et fais une autre demi-rotation de dos vers le côté original.
- Continuez à changer de côté tous les 7 temps. L'épaule doit ressortir du côté opposé lors du caresse et les hanches doivent pivoter en synchronisation avec les épaules.
- Sur-accent sur le mouvement du roulement des épaules pendant le dos crawlé. Vous pouvez utiliser des nageoires si vous le souhaitez.

