

BRESSE

Une nage exécutée en position couchée en coordonnant un coup de pied où les jambes sont ramenées vers l'avant avec les genoux joints, les pieds tournés vers l'extérieur et fouettés en arrière avec un glissement et un mouvement de balayage arrière des bras.



Règles clés mondiales des natifs

- 7.1 : Après le départ et après chaque virage, le nageur peut effectuer un bras complètement vers les jambes, pendant lequel il peut être immergé... La tête doit percer la surface de l'eau avant que les aiguilles ne se tournent vers l'intérieur à la partie la plus large du second coup.
- 7.4 : Au cours de chaque cycle complet, une partie de la tête du nageur doit sortir de l'eau. Tous les mouvements des jambes doivent être simultanés sans alternance de mouvement.
- 7.5 : Les pieds doivent être tournés vers l'extérieur pendant la partie propulsive du coup de pat.
- 7.6 : À chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact doit se faire avec les deux mains séparées et simultanément au-dessus, au-dessus ou en dessous du niveau de l'eau. Séparé signifie que les mains ne peuvent pas être empilées les unes sur les autres.

Disqualifications courantes

- Toucher le mur d'une main au tournant et/ou à la finition
- Une action incorrecte du coup de pied de brasse ou un nageur ne démontre pas qu'on peut tourner les pieds vers l'extérieur pendant le coup de pied
- Action de coup de pied brasse non simultanée
- Les bras s'étendent sous la ligne des hanches
- Faux départ

EXERCICES DE BRASSE

Coup de pied-coup de pied-tir

- Nager deux coups de brasse suivis d'un tir.
- La traction doit être faible, avec des mains sortant légèrement au-delà des épaules, les coudes venant nettement sous le menton, puis les doigts s'élançant vers l'avant.

Simple-Double-Simple

- Exécutez une traction d'un seul bras avec le bras opposé tendu pour le soutien, puis un coup normal, suivi d'un simple bras avec l'autre bras.
- Cela aide à renforcer un tirage rapide et force un petit tirage avec le simple bras.

Long Planeur

- S'arrêter, les mains tendues en avant, compter jusqu'à 3, laissant assez de temps aux pieds pour se rassembler complètement.
- Frappez des mains ensemble puis commencez à compter.
- Aide les nageurs à apprendre à terminer chaque « cycle » complètement avant de commencer le suivant.

Dolphin Pull

- Exécutez un cycle complet de bras brasse, et utilisez un coup de pied dauphin.
- Un exercice avancé qui enseigne le rythme et l'ondulation de la brasse.
- Vous pouvez utiliser un ou deux coups de pied dauphin par coup en vous concentrant sur la bonne façon d'utiliser le bras.

