

NAGE LIBRE

Le plus rapide des quatre coups principaux, utilisant une combinaison d'alternance de bras et de coups de pied flottants pour atteindre un niveau supérieur de vitesse. Techniquement, le crawl fait référence à un style de natation dans lequel le nageur a la liberté de choisir sa propre nage.



Règles clés mondiales des natifs

- 5.1 : Le nageur peut nager n'importe quel style, sauf que dans les épreuves individuelles de relais quatre nages ou quatre nages, le nage libre désigne n'importe quel style autre que le dos, la brasse ou le papillon.
- 5.2 : Une partie du nageur doit toucher le mur à la fin de chaque longueur et à la fin.
- 5.3 : Une partie du nageur doit sortir de l'eau tout au long de la course, sauf qu'il est permis au nageur d'être complètement immergé pendant le virage et sur une distance ne dépassant pas 15 mètres après le début de chaque virage. À ce moment-là, la tête a dû percer la surface.

Disqualifications courantes

- Utiliser la ligne de couloir/le fond de la piscine pour propulser
- La tête n'a pas percé la surface à la marque des 15 mètres
- Faux départ

EXERCICES LIBRES

Rattrapez le retard

- Un bras reste tendu jusqu'à ce que la seconde main glisse à côté dans l'eau.
- Synchroniser les bras vers l'avant aidera à apprendre l'équilibre, et obligera à atteindre une position complètement avancée à chaque mouvement.
- Développez d'abord de bonnes mains de catch and slide dans l'eau.

Bras droits

- Nager en nage libre avec les bras droits du bout des doigts aux doigts.
- Renforce le mouvement vers l'avant, car un bras tirera toujours le de l'eau.

Exercices à un bras

- Toute combinaison de droite, gauche, puis coups complets.
- Garde le bras opposé sur le côté et respire vers la main opposée ou la main qui ne tire pas.
- Cela renforce un schéma de traction et une bonne rotation du corps.

Goo Drill

- Faites imaginer aux nageurs qu'ils glissent leur main dans de la gelée, en ramassent un peu et la propulsent vers leurs pieds.
- Vous ne pouvez pas ramasser un morceau d'eau, mais vous pouvez le déranger avec vos mains.

