

Dos – Parties d'enseignements clés et métaphores

Segments	Parties d'enseignements clés	Métaphores
P osition hydrodynamique	<ul style="list-style-type: none"> • Horizontal – rotation sur le long axe • Tête reposée et stable, les yeux vers le plafond • Poitrine et orteils à la surface, les hanches à la surface lors du roulement • Les épaules et les hanches roulent comme une seule unité • Le battement se fait naturellement lors du roulement du corps 	<ul style="list-style-type: none"> • Long axe = ligne le long de la colonne vertébrale • Couché par terre, droit comme une flèche • Kayak • Roulement du nombril (faire semblant qu'il y a un crayon ou un laser dans le nombril – dessiner un arc-en-ciel)
T ête et position du corps	<ul style="list-style-type: none"> • Rythmique et reposée • Inhaler lors d'un mouvement, expirer lors du mouvement suivant 	<ul style="list-style-type: none"> • Plus jeunes : « inspirer à gauche / expirer à droite » (2/cycle) • Plus âgés: inspirer et expirer lors de la même entrée de bras (1/cycle)
J ambes	<ul style="list-style-type: none"> • Battement stable avec un compte de 6 initié à partir des hanches • Les genoux restent sous la surface • Les jambes légèrement plus droites lors du battement vers le bas avec les orteils qui sont un peu pointés • Les jambes légèrement pliées pour initier le battement vers le haut, le battement se termine avec un coup des orteils, raidir la jambe à la fin 	<ul style="list-style-type: none"> • Courir à la même vitesse • Ne pas casser la surface de glace avec vos genoux • Casser la glace seulement avec vos orteils • Eau qui bouille à vos pieds • Battements popcorn
B ras	<ul style="list-style-type: none"> • Ordre de sortie : épaule, coude, pouce, petit doigt • Bras droit au-dessus de la tête avec épaules élevées • Mains entrent à la position de 11h00 et 13h00, petit doigt en premier • Appuyer vers le bas alors que le corps finit le roulement sur ce côté • Plier coude pour attraper, ramasser à partir du côté jusqu'aux hanches • Accélérer alors que le coup de bras se termine en direction des orteils et du point de sortie 	<ul style="list-style-type: none"> • Montrer votre insigne/tatouage (comme s'il était sur le deltoïde) • Pouces vers le haut • Doux mouvement de karaté dans l'eau • Cacher votre aisselle • Ramasser des sous au fond de la piscine, les mettre dans votre poche!
S ynchronisation	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvement des bras en alternance, un bras finit/sort alors que l'autre débute/entre • Rythme stable des bras 	<ul style="list-style-type: none"> • Moulin à vent, rayons sur une bicyclette, bras opposés d'un chronomètre • Comme un battement de cœur

