



Relais Natation

◆ Relais dauphin

But

Transporter un objet soit en le poussant avec le nez, soit en soufflant dessus (balle légère de tennis de table).

Matériel

Ballon ou balle,

Espace

Travailler sur la largeur.

Adapter la profondeur en fonction du groupe.

Organisation / Déroulement

L'équipe se partage en 2 de part et d'autre du bassin, face à face. Le 1^{er} joueur déjà dans l'eau s'élance au signal en poussant ou en soufflant l'objet sans aide d'une autre partie du corps. Quand l'objet touche le bord, le 2^{ème} équipier s'élance.

