

Test di base 3

Rana (5-6 anni)



Exercice		Descrizione 2010
<p>Motoscafo</p> <p>Elementi chiave: «Scivolare e respirare»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Spingendosi dal bordo, scivolare per almeno 5 secondi in posizione ventrale sotto la superficie dell'acqua tenendo la testa in posizione corretta, espirare in modo visibile.</p>
<p>Freccia sul dorso</p> <p>Elemento chiave: «Scivolare»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Scivolare per almeno 5 secondi in posizione dorsale, dandosi la spinta dal bordo o dal fondo, braccia distese in alto dietro la testa.</p>
<p>Nuoto a foga sul dorso*</p> <p>Elemento chiave: «propulsione»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>8 m di battuta alternata delle gambe in posizione dorsale. Le mani possono pagaiare ai lati del corpo oppure le braccia rimangono tese dietro la testa.</p>
<p>Nuoto a foga sul ventre</p> <p>Elementi chiave: «propulsione e respirazione»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>8 m di battuta alternata delle gambe in posizione ventrale. Le mani possono pagaiare ai lati del corpo o con le braccia tese davanti alla testa. È raccomandato un movimento di propulsione delle braccia per facilitare la respirazione (p.es. pedalò).</p>
<p>Capriola</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Capriola in avanti dal bordo della vasca in acqua profonda.</p>

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti **in maniera corretta** per poter passare al prossimo livello.