

Test di base 4

Pinguino (5-6 anni)



Esercizi		Descrizione 2010
<p>Appoggio rovesciato</p> <p>Elemento chiave: «Respirare»</p> <p>Altezza dell'acqua: dalle anche al petto</p>		<p>Dalla posizione eretta: appoggio rovesciato, seguito da capriola in avanti con visibile espirazione dal naso.</p>
<p>Tunnel sottomarino</p> <p>Elemento chiave: «Scivolare»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Immergersi, spingendosi dal bordo della vasca, in un cerchio completamente sommerso tenuto verticalmente (senza movimenti di propulsione).</p>
<p>Superman*</p> <p>Movimenti chiave: «movimento del corpo, propulsione con le gambe, respirazione»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Spingendosi dal muro, facendo 10-15 m con battuta alternata delle gambe in posizione ventrale con un braccio teso in avanti. Girare sul lato per inspirare. Tornare in posizione ventrale per espirare. Completare almeno 3 cicli successivi senza interruzioni.</p>
<p>Pedaló*</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con le gambe, braccia e respirazione»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Effettuare 10-15 m avanzando in posizione ventrale, battuta alternata delle gambe e movimento di propulsione delle braccia davanti alla testa con espirazione in acqua. Le braccia scivolano sott'acqua di fronte quindi si trazionano indietro appena sotto le spalle.</p>
<p>Nuoto dorsale</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con gambe e braccia»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Effettuare 15-25 m in posizione dorsale con battute alternate delle gambe e una trazione libera delle braccia. Il recupero delle braccia si fa fuori dall'acqua.</p>

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