

## Nuoto – Rana: Battuta di gambe ritmica

Questo esercizio permette di introdurre lo stile rana. Concentrandosi solamente sulla tecnica del colpo di gambe, gli allievi imparano il movimento apertura-spinta delle gambe ottimale.

Con le braccia in avanti afferrare la fine della tavoletta. Il movimento chiave dell'apertura-spinta viene eseguito in modo ritmico.



Immagine: Bissig, 2008.

### Varianti

- Tre battute di gambe forti e poi tre battute meno forti, poi di nuovo tre battute forti. Modificare il numero, p. es. 2-2, 3-2, 4-2, 5-2, 4-2, 3-2, 2-2 oppure 2-2, 3-3, 4-4, 5-5.
- In posizione dorsale oppure in posizione ventrale sott'acqua ma senza strumenti ausiliari.
- Nuotare indietro: svolgere la serie di movimenti al contrario.

### più difficile

- Con una tavoletta in posizione verticale (di costa).

**Materiale:** tavoletta



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO