

Nuoto – Rana: Gomiti in avanti!

Un esercizio ideale per apprendere la tecnica della bracciata. Variando i movimenti gli allievi imparano la bracciata come se niente fosse.

Con le gambe effettuare un movimento a frusta. Con le braccia fare tre movimenti circolari di tre grandezze diverse. Nello svolgere i cerchi, prestare attenzione alla posizione dei gomiti che si devono trovare sempre in avanti. Respirare ogni due bracciate. Il movimento più piccolo avviene davanti solo con le mani. Quello medio è la versione corretta dello stile rana e il movimento più ampio viene effettuato con le braccia tese.

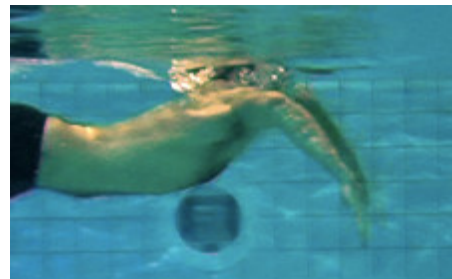


Immagine: Bissig, 2008.

Varianti

- Svolgere serie diverse con il braccio: 10 x movimento piccolo, / 0 x movimento medio / 0 x movimento ampio, oppure 0/10/0 o 10/0/0 o 2/2/2 o 1/2/1 ecc.
- In posizione ventrale sott'acqua ma senza strumenti ausiliari.

più facile

- Con un pull-buoy tra le cosce.

più difficile

- Per la versione media, inserire un movimento a «tergicristalli».
- Incrociare le gambe.

Materiale: pull-buoy



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO