

Nuoto – Rana: Ossigeno

Grazie a questo esercizio, gli allievi imparano la giusta tecnica respiratoria. Dopo una spiegazione teorica, i giovani provano ad applicare quanto illustrato in un'esercitazione pratica.

Osservando le immagini si risponde a domande come: «A che punto bisogna espirare? In quale posizione delle mani si toglie la testa dall'acqua? E in quale posizione delle mani si rituffa la testa in acqua?». In seguito, esercitare in acqua quanto illustrato. Effettuare solamente la bracciata stringendo un pull-buoy tra le gambe.



Immagine: Bissig, 2008.

Varianti

più facile

- Levare la testa per l'inspirazione, guardare in avanti e durante l'espirazione inclinare la testa guardando verso l'ombelico.

più difficile

- In modo consapevole, respirare seguendo l'ordine sbagliato effettuando la cosiddetta respirazione anticipata durante il cambio. In modo consapevole, aspettare tanto prima di respirare.

Materiale: pull-buoy



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO