

# Nuoto – Crawl: Motoscafo

Un esercizio ideale per iniziare ad allenare lo stile crawl. Grazie alla tavoletta, gli allievi imparano il movimento corretto delle gambe.

Con le braccia in avanti tenere la fine della tavoletta. Il movimento chiave del colpo di gambe viene svolto in modo ritmico.



Immagine: Bissig, 2008.

## Varianti

- Sei battute con forza, sei battute meno forti, poi di nuovo sei battute con forza. Il numero può essere variato, p. es. 6-6, 7-6, 8-6, 9-6, 8-6, 7-6, 6-6 oppure 6-6, 7-7, 8-8, 9-9.
- Sulla posizione dorsale oppure sott'acqua in posizione ventrale ma senza strumenti ausiliari.

## più facile

- Con le pinne (o pinnette).

## più difficile

- Con la tavoletta in posizione verticale (di costa).
- In posizione laterale.

**Materiale:** tavoletta, pinne (pinnette)

**Osservazione:** Può essere eseguito anche per lo stile dorso.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**