

Nuoto – Crawl: Mano in acqua

Questo esercizio permette di allenare le diverse posizioni della mano e del braccio durante l'entrata in acqua. Applicando posizioni diverse, gli allievi ne percepiscono i vantaggi e gli svantaggi.

L'esercizio consiste nell'immergere la mano in posti diversi:

- vicino al viso.
- più avanti.
- passando dal centro (incrociando).
- passando di lato.

È possibile variare la posizione della mano (pugno, pugno chiuso, dita divaricate, di lato, palmo piatto).



Immagine: Bissig, 2008

Variante

più facile

- Con le pinne.

Materiale: pinne.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO