

Nuoto – Crawl: James Bond

Un esercizio ludico per trasmettere la bracciata del crawl. Non spiegandola ma applicandola tramite metafore.

Svolgere il colpo di gambe. Muovere il braccio destro a partire dalla coscia. Il pollice si sposta lungo il corpo fino ad arrivare alla spalla, il gomito rimane in aria. La mano passa accanto all'orecchio e tocca l'acqua molto più avanti. Come James Bond: chiude la cerniera della sua muta, prende una bomba quando la mano si trova vicino all'orecchio e la lancia lontano davanti a sé.



Varianti

più facile

- Con le pinne.

più difficile

- James Bond lancia due bombe: una sul lato accanto all'orecchio e una davanti.

Materiale: pinne.

Osservazione: Può essere eseguito anche nello stile dorso.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO