

# Nuoto – Crawl: Controllo deodorante

Un esercizio semplice per trasmettere la tecnica di respirazione corretta.

Gli allievi espirano sott'acqua e ispirano lateralmente con la bocca.



Immagine: Bissig, 2008

## Varianti

### più facile

- Girarsi in posizione dorsale ispirando, in seguito girarsi di nuovo in posizione ventrale.

### più difficile

- Espirando canticchiare oppure contare. Ispirando girare la testa fino alla spalla come se si volesse controllare se il deodorante funziona ancora.
- In alternativa, alzare la testa in avanti e non girare di lato.
- Respirare solo dopo 3 (4, 5, 6, 7) cicli del braccio.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO