

Nuoto – Crawl: Il robot

Un esercizio che permette agli allievi di imparare la tecnica corretta della bracciata. Lo scopo è interrompere la serie di movimenti in modo consapevole.

Svolgere il colpo di gambe. Il braccio destro effettua il movimento sott'acqua come un robot, ovvero in modo staccato: mano, avambraccio, braccio completo. Dopo sei cicli cambiare braccio.



Immagine: Bissig, 2008.

Varianti

- Con i pugni, le dita divaricate o con le palette. Con la superficie delle mani nella posizione corretta oppure in quella «sbagliata».

più facile

- Con il pull-buoy tra le gambe.

più difficile

- Sempre con lo stesso braccio e poi invertire. Entrando con la mano in acqua ancora più avanti.

Materiale: pull-buoy, ev. palette

Osservazione: Può essere eseguito anche per lo stile dorso.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO