

Nuoto – Dorso: Le gambe in primo piano

Un esercizio per variare e migliorare il colpo di gambe dello stile dorso.

Con le braccia in avanti: svolgere il movimento chiave del colpo di gambe dello stile dorso 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.
- In posizione dorsale oppure sott'acqua in posizione ventrale, senza strumenti ausiliari.

più facile

- Con le pinne (o le pinnette). Girarsi dalla posizione ventrale a quella dorsale e ritornare in posizione ventrale. Girarsi dopo 6 battute forti, poi usare meno forza.

più difficile

- In posizione dorsale 6 battute di gambe forti, di lato 6 battute, in posizione ventrale 6 battute, dall'altro lato 6 battute. Ripetere il tutto con battute meno forti.

Materiale: tavoletta, pinne

Osservazione: Può essere eseguito anche per lo stile crawl.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO