

Nuoto – Dorso: Carriola

In condizioni più difficili gli allievi tendono ad applicare meglio le tecniche imparate. Questo esercizio a coppie può anche essere svolto in gara.

Gli allievi sono uno dietro l'altro in posizione dorsale. La prima persona prende la testa della seconda persona tra i piedi e assume la posizione «tavola». La seconda persona nuota nello stile dorso e fa muovere così entrambi. Invertire i ruoli.



Immagine: Frank, 2008

Variante

più facile

Con le pinne.

Materiale: pinne

Osservazione: Può essere eseguito anche per lo stile crawl.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO