

Nuoto – Dorso: Che confusione

Un esercizio che richiede un'alta dose di coordinazione. Gli allievi devono combinare diversi stili di nuoto e svolgerli contemporaneamente.

Gli allievi nuotano contemporaneamente in stili diversi. Per esempio:

- Braccia dorso (unite nel movimento) e battuta di gambe crawl.
- Braccia dorso e gambe rana.
- Braccia dorso e gambe alternate: una crawl e l'altra rana (invertire).
- Braccia dorso e gambe unite con movimento ondulatorio (battuta di gambe delfino).



Immagine: Bissig, 2008

Osservazione: Può essere eseguito anche per lo stile crawl.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO