

Nuoto – Rana: Chi è in grado di...?

Questo esercizio a gruppi consiste nell'ideare tecniche diverse. Si tratta di creare movimenti efficienti in posizioni variate.

Lo scopo è stimolare i giovani a ideare e sperimentare più soluzioni possibili.

- Chi è in grado di nuotare per 10 metri con un piede fuori dall'acqua?
- E per 10 metri con due estremità fuori dall'acqua?
- Chi sa nuotare solamente con le braccia/le gambe in avanti/la testa in avanti?
- Chi è in grado di nuotare per 10 metri facendo meno movimenti possibili?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO