

## Nuoto: Filmati sui tre stili

A volte le immagini sono molto più esplicite delle parole. Questi filmati contengono delle idee per preparare degli esercizi destinati ai nuotatori esperti e delle analisi dettagliate per gli stili rana, crawl e dorso.



Questi tre filmati sono tratti dal DVD «Swimworld Basic: swimming technique - from basics to pro», che può essere ordinato qui:

→ [SchwimmWelt](#)

### Rana

[Video MediaPlayer \(wmv\)](#)

### Crawl

[MediaPlayer \(wmv\)](#)

### Dorso

[Video MediaPlayer \(wmv\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**