

## Nuoto – Crawl: Sorpasso

Un esercizio volto a migliorare la condizione fisica in cui gli allievi svolgono un gioco di velocità a gruppi.

A gruppi di quattro, gli allievi nuotano uno dietro l'altro. L'ultima persona supera tutti e si posiziona in testa al gruppo.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**