

Nuoto – Rana: Giochiamo a palla

Gli allievi allenano la forza delle gambe in piccoli gruppi. Questo esercizio ludico è un riscaldamento ideale per avviare la lezione.

Muovendo le gambe, gli allievi rimangono nell'acqua profonda e si lanciano una palla. Chi riesce a prendere e a lanciare più palle degli altri?



Immagine: Bissig, 2008.

Variante

Agli allievi del gruppo vengono assegnati dei numeri e la palla deve circolare nell'ordine giusto. In seguito cambiare le posizioni (p. es. al fischio del docente) e continuare l'esercizio.

Materiale: palla



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO