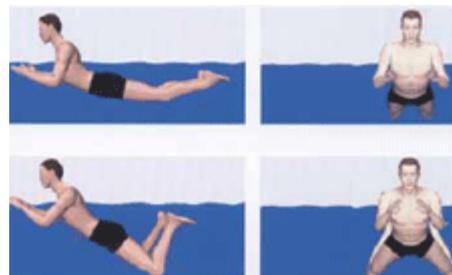


## Nuoto – Rana: Tecnica per lo stile rana

Questa sequenza di immagini illustra i movimenti dello stile rana e gli aspetti più importanti di tale impegnativa tecnica di nuotata.

### Tecnica per lo stile rana



Immagini: Ungerechts, 2009.

Fonte: Ungerechts, B., Volck, V., Freitag, W. (2009, 2. überarbeitete Auflage). Lehrplan Schwimmsport Bd 1: Technik. Schorndorf: Karl-Hofmann Verlag



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO