

## Ritmo – Nuoto: Stile libero – bracciata

Questo esercizio serve a perfezionare la coordinazione della bracciata e aiuta a nuotare con regolarità a stile libero.

Esecuzione di una bracciata della nuotata a stile libero a tre tempi (vedi figura). Immersione delle mani (1), fase di trazione e di pressione (2), portare il braccio fuori dell'acqua ed in avanti (3).



- In acqua darsi un ritmo parlando o «cantando» mentalmente.
- Il ritmo viene dato dall'insegnante o dall'allenatore battendo un oggetto di metallo contro la scaletta di metallo della piscina.
- Eseguire il movimento del braccio a secco.

---

Fonte: inserto pratico «mobile» 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO