

# Ritmo – Nuoto: Rana – Bracciata e colpo di gambe

**Durante questo esercizio gli allievi migliorano la coordinazione del «colpo di gambe – respirazione» e imparano a prolungare la fase di scivolamento.**

Esercitazione della sequenza «bracciata – colpo di gambe – fase di scivolamento».

- Gli allievi accompagnano verbalmente la tecnica dell'insegnante: «e colpo di gambe – e colpo di gambe»; «e» significa: raccogliere le gambe, alzare il capo e respirare, bracciata; «colpo di gambe» significa: eseguire il colpo di gambe, immergere il capo in acqua, espirare e portare le braccia in avanti, poi segue la fase di scivolamento.
- Con la tavoletta: parlarsi sott'acqua. Quando si pronuncia «e» viene fatto emergere il capo dall'acqua e si inspira, senza eseguire la bracciata.
- Eseguire il movimento senza tavoletta con bracciata completa.



---

Fonte: inserto pratico «mobile» 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**