

# Nuoto: Tutto sullo stile rana

**Lo stile rana è una delle tecniche più difficili da imparare. Gli esercizi, gli aiuti e i filmati che proponiamo aiutano ad apprendere in modo corretto questa tecnica sin dall'inizio.**

Per via dei movimenti complessi, lo stile rana spesso induce a commettere diversi errori. Chi non riesce ad eseguire i movimenti con il ritmo giusto, nella maggior parte dei casi riscontra dei problemi a livello di movimento delle gambe, poiché gli errori a livello di braccia non incidono in modo determinante sul ritmo.

Come in tutti gli altri stili esiste una netta distinzione tra l'esecuzione tecnica e l'esecuzione elementare. L'esecuzione tecnica riguarda quasi esclusivamente gli agonisti, garantisce un'ottima efficacia propulsiva ma richiede un notevole impegno muscolare e sviluppate capacità coordinative.

Prima di lanciarsi nell'attività agonistica si consiglia dunque di apprendere correttamente le basi dello stile rana. Di seguito qualche esercizio e consiglio utili.

## Esercizi:

- [Lista dei preferiti stile rana](#)

## Aiuti:

- [Tecnica per lo stile rana](#) (pdf)
- [Lista di controllo](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO