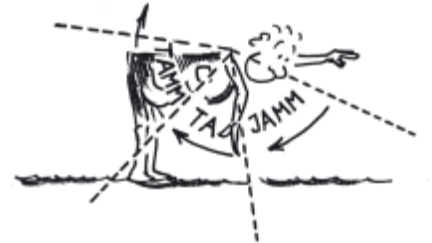


## Ritmo – Nuoto: Stile libero – Bracciata

In questo esercizio gli allievi allenano lo schema di trazione e di spinta della nuotata a stile libero. La condizione è che tengano conto di come viene accelerato il movimento in una bracciata.

Accompagnare lo schema trazione-pressione con il ritmo «iamm-ta-tam». «iamm»: inizio del movimento di trazione (davanti alla spalla). «ta»: inizio del movimento di pressione (sotto la spalla). «tam»: veloce emersione di braccia (in avanti partendo dalla coscia). All'inizio, la bracciata viene eseguita con un solo arto. L'altro rimane esteso.



Fonte: inserto pratico «mobile» 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO