

Imparare a nuotare: Propulsione – Coccodrillo (propulsione con le gambe)

In questo esercizio i bambini si concentrano sulla battuta delle gambe a crawl. Le mani si posano sui gradini della piscina.

I bambini scendono i gradini tenendosi sulle mani e con le gambe eseguono la battuta del crawl. Eventualmente tenere la testa sott'acqua. I bambini vanno sott'acqua e nuotano attraverso un cerchio oppure tra le gambe di un compagno. Continuare con la battuta di gambe del crawl.



Varianti

- Esercitarsi nella battuta di gambe con la schiena sui gradini. Le gambe sono rivolte verso il centro della vasca, la testa indietro.
- Darsi una spinta nella posizione dorsale e cercare di avanzare con le gambe.
- Esercizio a coppie: ev. tirarsi con un piccolo cerchio.

→ [Esercizi: preparazione ai test di Swiss Swimming e swimsports.ch](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO