

Nuoto – Rana: Lotta in acqua

Gioco ludico a coppie in cui gli allievi misurano la forza delle loro gambe. Questo esercizio è ideale per svolgere piccole gare.

A coppie, i giovani sono uno di fronte all'altro e si tengono per mano. Dopo il segnale, provano a spingere via l'altro effettuando il colpo di gambe.



Immagine: Bissig, 2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO