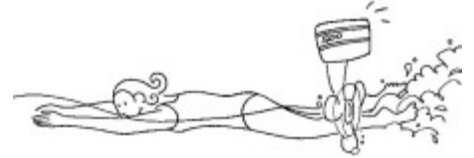


Nuoto: Il motoscafo

Questo esercizio aiuta ad allenare la spinta con le gambe. Gli allievi si spingono dal bordo e scivolano, scivolano, scivolano... Prima di fermarsi completamente battono vigorosamente le gambe.

Spingersi dal bordo e scivolare sul pelo dell'acqua, per evitare di fermarci avviamo il motore (gambe). Vigorose battute danno nuovo slancio. Chi arriva fino alla riva opposta?



Varianti

più facile

- movimento alternato delle gambe in alto e in basso.

più difficile

- La gamba sinistra si muove a velocità doppia rispetto alla destra.
- Per ogni ciclo alzare ed abbassare due volte la gamba destra e una la sinistra.
- Gamba destra distesa, sinistra rilassata.
- Durante la fase di spinta delle gambe portare la braccia da distese in avanti sui fianchi e quindi di nuovo in avanti.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO