

Nuoto: Il pescespada

Grazie a questo esercizio gli allievi imparano ad eseguire la mezza rotazione per respirare. La spinta viene data dalle gambe.

Distendersi in acqua sul fianco distendendo davanti a sé la «spada» (un braccio), con l'altro braccio lungo il fianco. Spinta con le gambe. Attenzione alla posizione della testa, che deve trovarsi per almeno metà dentro l'acqua. Per inspirare eseguire una mezza rotazione sull'asse longitudinale.



Varianti

più facile

- Stesso esercizio ma con spinta dal bordo della piscina.

più difficile

- Il pescecane: flettere in alto il braccio tenuto lungo il fianco (come la pinna di uno squalo).
- Braccia distese in orizzontale in modo che uno punti verso l'alto e l'altro verso il fondo. L'esercizio risulta più difficile a causa della maggiore resistenza dell'acqua.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO