

## Nuoto – Dorso: Velocità doppia

Un esercizio che richiede elevate capacità di coordinazione: la velocità di movimento non è uguale per entrambe le braccia. Per avanzati.

Si tratta di nuotare nello stile dorso: il movimento del braccio destro viene però effettuato a una velocità doppia rispetto al sinistro.



Immagine: Bissig, 2008

### Variante

Con i rapporti di velocità seguenti: 3:1 (braccio destro 3 volte il braccio sinistro), oppure 1:3, ecc.

**Osservazione:** Può essere eseguito anche per lo stile crawl.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO