

## Nuoto – Rana: Al rallentatore

Durante questo esercizio gli allievi eseguono i movimenti a rilento. Così sono obbligati ad ottimizzare la tecnica di nuotata.

Gli allievi nuotano uno accanto all'altro e cercano di svolgere i movimenti nel modo più lento possibile.



Immagine: Bissig, 2008.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**