

Nuoto – Dorso: Bracciata

Questo esercizio è pensato per migliorare la bracciata. Gli allievi si concentrano sui movimenti e imparano così più rapidamente la tecnica corretta.

Effettuare il colpo di gambe. Il braccio destro entra in acqua. In seguito portare l'avambraccio verso la spalla affinché il pollice tocchi la spalla. Il braccio segue il corpo scendendo fino alla coscia. La fase di recupero avviene in modo sciolto fuori dall'acqua. Effettuare l'esercizio 6 volte con il braccio destro e poi 6 volte con il braccio sinistro. Mentre si svolge l'esercizio con un braccio, l'altro rimane teso e sollevato.



Immagine: Bissig, 2008

Varianti

- Con il pugno o con le dita divaricate.

più facile

- Con le pinne (pinnette) oppure con il pull-buoy tra le cosce.

più difficile

- Con un solo braccio ma alternando braccio destro a braccio sinistro.

Materiale: pinne (pinnette), pull-buoy

Osservazione: Può essere eseguito anche per lo stile crawl.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO