

Nuoto – Rana: Due piani

In questo esercizio a coppie, i nuotatori devono copiare in modo fedele i movimenti del partner.

Gli allievi nuotano uno sopra l'altro mentre uno dei due nuota sott'acqua. I giovani si guardano e cercano di fare gli stessi movimenti in modo sincronizzato.



Immagine: Bissig, 2008.

Varianti

- Svolgere movimenti non sincronizzati.

Più facile

- I giovani nuotano a rana uno accanto all'altro cercando di svolgere tutti i movimenti in modo sincronizzato.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO