mobilesport.ch

Nuoto - Crawl: Gemelli

Grazie a questo esercizio, gli allievi imparano a cooperare. Nel contempo, ottimizzano il colpo di gambe dello stile crawl.

Due allievi in posizione ventrale si tengono per le spalle ed effettuano il colpo di gambe del crawl. Lo scopo dell'esercizio è cercare di girarsi in posizione dorsale e poi di nuovo in posizione ventrale.



Immagine: Bissig, 2088

Varianti

più facile

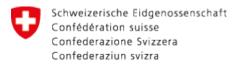
• Con le pinne (o pinnette).

più difficile

• In gruppi più grandi.

Materiale: pinne (pinnette), ev. palette.

Osservazione: Può essere eseguito anche per lo stile dorso.



Ufficio federale dello sport UFSPO