

Nuoto – Crawl: Insalata mista

Un esercizio che richiede un'alta dose di coordinazione. Gli allievi devono combinare diversi stili di nuoto e svolgerli contemporaneamente.

Gli allievi nuotano contemporaneamente in diversi stili. Per esempio:

- bracciata rana con battuta di gambe crawl.
- bracciata crawl con battuta di gambe rana.
- braccio destro rana, braccio sinistro crawl, gambe crawl (oppure gambe rana) e viceversa.
- braccio e gamba sinistri crawl e braccio e gamba destri rana.
- bracciata crawl e gambe unite con movimento ondulatorio (delfino).



Immagine: Bissig, 2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO