

Nuoto – Rana: Mezza porzione

Durante questo esercizio ci si concentra a turno sulle braccia o sulle gambe. In tale modo gli allievi imparano il movimento complessivo della nuotata a rana.

Prima eseguire il movimento completo delle braccia, in seguito quello completo delle gambe. Poi di nuovo il movimento delle braccia, ecc.



Immagine: Bissig, 2008.

Varianti

- Due bracciate, due battute di gambe, ecc. Oppure 3-3, 3-2 o altre combinazioni.
- Muovere le gambe e le braccia nello stesso tempo.

più facile

- In diagonale: braccio sinistro e gamba destra e viceversa, p. es. 5-5, 6-6, ecc.
- Braccio sinistro, braccio destro, gamba destra, gamba sinistra o al contrario.

più difficile

- Solamente lato sinistro o lato destro. Oppure svolgere l'esercizio nella combinazione 5-5, 6-6, ecc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO