

## Nuoto – Dorso: Gemelli siamesi

Grazie a questo esercizio a coppie, gli allievi imparano a cooperare e a lavorare con un partner.

Gli allievi sono in acqua in posizione dorsale e si tengono per mano: insieme nuotano nello stile dorso.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO