

Nuoto – Dorso: In diagonale

Per nuotare non sempre sono necessarie tutte le parti del corpo. Un esercizio per sperimentarlo.

Gli allievi nuotano usando solo il braccio sinistro e la gamba destra. Gli altri due arti vanno tenuti fermi il più possibile.



Immagine: Bissig, 2008

Variante

più difficile

Nuotare solo con la parte sinistra, mentre la parte destra rimane ferma.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO