

Nuoto – Dorso: La bandierina

Aggiungere compiti di coordinazione supplementari mentre si nuota rappresenta una sfida in più. Come per esempio in questo esercizio.

Il braccio destro svolge il movimento normale completo mentre quello sinistro fa un avanti e indietro (bandierina) durante la fase di recupero prima di rituffarsi in acqua dietro la testa.



Immagine: Bissig, 2008

Variante

più difficile

Svolgere l'esercizio ad ogni bracciata.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO