

Nuoto – Rana: Tutto sbagliato!

Grazie a questo esercizio gli allievi imparano a individuare i tratti distintivi della tecnica corretta e di quella sbagliata.

Si tratta di un esercizio che piace molto ai giovani perché bisogna fare tutto «più sbagliato possibile». In seguito, è di fondamentale importanza eseguire il movimento corretto. Infatti, quello che rimane impresso agli allievi è l'ultimo movimento eseguito correttamente.



Immagine: Bissig, 2008.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO