

Sicurezza in acqua – Togliere dall'acqua: Prese di salvataggio – Rimorchio

L'obiettivo di questo esercizio è la conoscenza di varie prese di salvataggio e il perfezionamento dello stile dorso.

Gli allievi trascinano una palla o un anello con la presa adeguata (presa alla nuca o nuca e fronte).



Varianti

- Variare la profondità dell'acqua.
- Eseguire l'esercizio fuori dalla piscina.
- Con un partner nell'acqua poco profonda.
- Con un anello fino a 3kg sulla pancia (tenere in considerazione età/livello dell'allievo).
- Come staffetta.

Obiettivi

- Conoscere e applicare le prese di salvataggio
- Nuoto nello stile dorso (con anello)

Regole

- Nessuna in particolare

Organizzazione

- Nuotare nel senso della lunghezza della vasca e consegnare la palla da ginnastica/anello.

Materiale: palla (non troppo grande), anello fino a 3 kg

Fonte: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, esperte SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP