

# Imparare a nuotare: Scivolare – Freccia dorsale

Dopo essersi spinti con forza dalla parete della piscina, i bambini scivolano sulla schiena in acqua.

I bambini si trovano in posizione ventrale e si spingono dalla parete. Le braccia sono sopra la testa, la testa è posata sopra le braccia (come su un cuscino). Il più a lungo possibile senza propulsione.



→ [Esercizi: preparazione ai test di Swiss Swimming e swimsports.ch](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**