

## Nuoto – Crawl: Crawl pallanuoto

Grazie a questo esercizio, gli allievi effettuano esperienze inverse. I giovani sviluppano così la posizione migliore in acqua.

I giovani nuotano uno accanto all'altro. Quello che ha la palla nuota a crawl ma con la testa alta, l'altro a crawl normale. A piacimento passarsi la palla e cambiare il tipo di crawl di conseguenza (con o senza testa alta).



Immagine: Bissig, 2008

**Materiale:** palla.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO