

# Ritmo – Nuoto: Delfino – Due battute di gambe per una bracciata

**Durante questo esercizio i partecipanti allenano la coordinazione del movimento di esecuzione della nuotata a delfino**

Coordinazione del movimento di esecuzione della nuotata a delfino: due battute di gambe per ogni bracciata. Inizialmente esercitarsi a secco.

- Nuotare a delfino con un solo braccio. L'altro braccio rimane esteso in avanti.
- Nuotare al rallentatore con le pinne.
- Delfino 3-3-3 (tre bracciate con il sinistro, tre con il destro, tre bracciate con entrambe le braccia).
- L'immersione e la fase di spinta della bracciata sono scandite acusticamente battendo sulla scaletta di metallo. Gli allievi cercano di regolare il ritmo della bracciata sulle due battute di gambe. Importante: la bracciata inizia e termina in avanti, ovvero non ci sono pause quando le braccia escono dall'acqua!



Fonte: inserto pratico «mobile» 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO