Giocare – Gioco libero: Sport acquatici – Saltare – Acrobazie

In questo esercizio, i bambini saltano in acqua dal bordo della piscina. Dopo avere spiccato il salto, a gruppi di due cercano di realizzare diverse acrobazie.

Per svolgere questo esercizio è necessaria una buona organizzazione. Sia i salti in acqua sia l'uscita dalla piscina devono essere regolati in modo chiaro. Per esempio, il docente dà un segnale per fare saltare in acqua gli allievi contemporaneamente. Più tardi, il segnale può anche essere dato direttamente dai bambini.

A coppie provare diverse «acrobazie» saltando in acqua:

- In piedi uno accanto all'altro, dare la mano al compagno e saltare in acqua insieme.
- Tenersi a braccetto e saltare in acqua.
- Schiena contro schiena e saltare in acqua di lato.
- L'allievo A dimostra «un'acrobazia», B cerca di copiarla.
- L'allievo A lancia un oggetto in aria (p. es. palla). Dopo aver spiccato il salto, B cerca di prendere l'oggetto mentre si trova in aria.
- L'allievo A spicca il salto e durante la «fase di volo», B gli dà un compito che A deve svolgere. Esempi: «gira la testa», «batti le mani» oppure «fai un pacchetto».

Varianti

- Salto dal blocco di partenza

Più facile

- svolgere delle «acrobazie» da soli.

Più difficile

- saltare all'indietro
- prendere un po' di rincorsa (attenzione a non scivolare sul bordo della piscina!)

Fonte: Fonte: Manuale di nuoto (sesta edizione 2002), Commissione federale dello sport CFS. Adattato da Corina Wilhelm, G+S Sport per i bambini