

Imparare a nuotare: Respirare – Buco nel ghiaccio

Durante questo esercizio, i bambini s'immergono in un cerchio espirando e cercano di pescare degli oggetti posti sul fondo della piscina.

Nell'acqua che arriva al petto. Distribuire sul fondo dei bastoncini (pesci). Il bambino si tuffa dalla posizione in piedi, raccoglie gli oggetti e poi passa attraverso un cerchio sott'acqua. Durante tutta l'operazione far uscire l'aria dai polmoni.



Variante

Più difficile

- Attraversare un secondo cerchio prima di tornare a galla.

Materiale: piccoli anelli, oggetti da raccogliere, grandi cerchi galleggianti

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO