

Imparare a nuotare: Scivolare – Rimorchiatore

Due bambini si trainano reciprocamente sulla superficie dell'acqua ed esercitano la scivolata morbida.

Nella posizione ventrale i bambini si trainano tramite un cerchio, tenendosi per mano con le braccia tese.



Nella posizione dorsale si può anche usare la presa tra le scapole.



Materiale: anelli

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO