

Imparare a nuotare: Galleggiare – Ninfea/stella marina

L'obiettivo di questo esercizio è di galleggiare sulla schiena controllando la respirazione.

I bambini galleggiano come una stella marina sull'acqua. Stendono bene gli arti e sono sulla schiena con lo sguardo rivolto verso il soffitto.



Variante

Dalla posizione seduta aprirsi fino ad arrivare alla posizione distesa (sulla schiena).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO