

Nuoto – Dorso: Ad occhi chiusi

Un esercizio che obbliga gli allievi a fidarsi dei propri sensi e che permette di migliorare il senso dell'orientamento.

Gli allievi nuotano per 6 bracciate ad occhi chiusi. Aprendo gli occhi vedono dove si trovano. Tenere in considerazione la sicurezza!

Osservazione: Può essere eseguito anche per lo stile crawl.



Immagine: Bissig, 2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO