

## 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**