Imparare a nuotare: Propulsione – Freccia (propulsione con le gambe)

I bambini sono in piedi e si spingono dal fondo della piscina nuotando attraverso un cerchio.

I bambini si spingono sott'acqua e nuotano attraverso un cerchio eseguendo la battuta di gambe..

Varianti

Più facile

- Ridurre la distanza dal cerchio.

Più difficile

- Aumentare la distanza dal cerchio.
- Dopo essere passati dal cerchio, aumentare la forza di propulsione delle gambe.
- Passare attraverso diversi cerchi.
- Fare uno slalom a nuoto (p. es. attorno alle gambe dei compagni, cerchi o altro tipo di materiale).

Materiale: anelli

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