

# Imparare a nuotare: Respirare – Coccodrillo

Durante questo esercizio i bambini imparano a regolare la respirazione e s'immergono in acqua con la parte superiore del corpo per recuperare degli oggetti posti sul fondo della piscina.

Sui gradini, appoggiandosi sulle mani, cercare di soffiare nell'acqua creando bolle d'aria. Mantenere la tensione corporea fino nelle dita dei piedi.



## Varianti

- Chi riesce a farlo immergendo il viso sott'acqua?
- O tutta la testa?
- Aggiungendo anche la battuta di gambe alternata?

## Più difficile

- Distribuire degli anelli sul fondo della piscina. I coccodrilli vanno a cercare il cibo sott'acqua. Muovendosi sulle mani, cercano di scendere i gradini e immergersi.

**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