

Imparare a nuotare: Respirare – Soffiare in aria

Durante questo esercizio i bambini camminano nell'acqua soffiando sulla superficie dell'acqua contro un oggetto per farlo avanzare.

Camminare in acqua e far spostare un oggetto galleggiante (pallina da ping pong, anatroccolo di plastica, ecc.) soffiandoci sopra senza toccarlo.



Variante

Più difficile

- Eseguire lo stesso esercizio ma nuotando. (pdf)

Materiale: pallina da ping pong, anatroccolo di plastica, palline, ecc

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO