

# Imparare a nuotare: Respirare – Barca a motore

In questo esercizio i bambini si muovono nell'acqua come una barca a motore, ciò che li aiuta a regolare la loro respirazione.

I bambini tengono tra le mani un cerchio (volante) e camminano nell'acqua (altezza massima al petto) usando la bocca per fare dei rumori per imitare il motore (bolle d'aria).



## Variante

### Più difficile

- Stesso esercizio ma nuotando.

**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