

Nuoto – Rana: Acceleratore

Esercizio in cui gli allievi devono effettuare la bracciata a un ritmo sempre più veloce. In questo modo imparano la tecnica corretta.

Svolgere il colpo di gambe. Con le braccia effettuare il movimento prestando attenzione a tenere i gomiti in avanti. Accelerare continuamente la velocità dei movimenti. Respirare ogni due bracciate.



Immagine: Bissig, 2008.

Varianti

- Al contrario: iniziare velocemente e diminuire il ritmo.
- In posizione ventrale sott'acqua ma senza strumenti ausiliari.

più facile

- Con un pull-buoy tra le cosce.

più difficile

- Incrociare le gambe.
- Con un solo braccio alternando quello destro a quello sinistro. Nella fase di transizione usare entrambe le braccia.

Materiale: pull-buoy



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO