

Imparare a nuotare: Galleggiare – Boa

Durante questo esercizio i bambini devono galleggiare il più a lungo possibile sulla superficie dell'acqua controllando la loro respirazione.

Inspirare profondamente e cingere le gambe con le braccia. Restare più possibile in questa posizione (come un piccolo pacchetto) e lasciare che il corpo si muova liberamente come in una danza.

Può essere utile immaginarsi di essere una boa che si muove leggermente sulla superficie dell'acqua.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO