

# Nuoto: Il fiume in piena

In questo esercizio, gli allievi imparano a scivolare in acqua. Grazie all'aiuto dei compagni, ogni alunno si fa trascinare attraverso un corridoio in cui si è formata una corrente.

I bambini sono disposti su due file a formare un corridoio. Con potenti movimenti delle braccia si crea una forte corrente in un senso. Il movimento di spinta dovrebbe essere coordinato. Dopo un po' si forma una corrente sulla quale i primi della fila si fanno trascinare attraverso il corridoio. Giunti alla fine si rialzano e riprendono a muovere l'acqua per mantenere forte la corrente.



## Varianti

### più facile

Senza distendersi in acqua, correndo attraverso il corridoio.

### più difficile

Distendersi in acqua e scivolare seguendo la corrente.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO