

Nuoto: La maga dei numeri

Comunicare con la testa sott'acqua e ad occhi aperti. Questo esercizio va svolto in coppia. Uno dà un'indicazione e l'altro la esegue.

Immergersi sott'acqua a coppie. Un'allieva indica un numero, la compagna esegue sott'acqua un numero di avvitamenti corrispondenti mentre l'altra controlla.



Varianti

più facile

- Numeri da zero a tre.

più difficile

- tutti i numeri che si possono indicare con due mani (da 0 a 10).
- Rotazioni sull'asse orizzontale (salti mortali) valgono il quadruplo.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO