

Nuoto: Il mostro nella vasca

In questo esercizio si allena l'immersione e l'emersione. Gli allievi acquisiscono così in modo ludico gli elementi importanti legati alla respirazione.

Il docente tiene fermo un cerchio che galleggia in superficie, a simboleggiare lo scarico della vasca da bagno. Il mostro arriva dalle profondità sbucando all'improvviso dal foro con un grido che spaventa i bagnanti.



Varianti

più facile

tenere il cerchio sollevato, in modo che non ci si debba immergere completamente.

più difficile

il mostro aspetta una decina di secondi acquattato nel tubo (sotto il cerchio) prima di saltar fuori.

Materiale: Cerchio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO