

# Nuoto – Rana: Surf da tavola

Un esercizio che permette agli allievi di allenare la coordinazione sia nell'equilibrio che nel nuoto.

Stando in piedi sulla tavoletta, si tratta di avanzare di 10 metri effettuando delle bracciate.



## Varianti

### più facile

- Seduti o in ginocchio.

### più difficile

- In piedi, su una gamba sola, poi sull'altra. Mentre si nuota passare dalla posizione in ginocchio a quella in piedi.

**Materiale:** tavoletta



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO