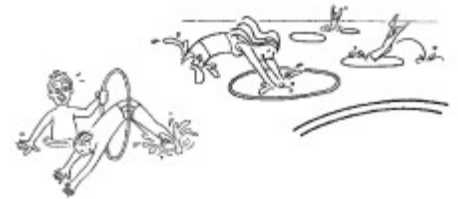


Nuoto: I salti del delfino

Un esercizio che consente di allenare le varie forme di scivolamento. Gli allievi devono scivolare e immergersi nell'acqua attraverso un cerchio dopo un breve tuffo.

Dopo una vigorosa spinta di gambe immergersi attraverso un cerchio. Anche con un braccio lungo il corpo, tenendo le braccia lungo i fianchi, salti brevi, salti lunghi.

Osservazione: L'esercizio non è adatto per introdurre l'apprendimento della tecnica a delfino, dato che le braccia sono fisse in avanti, cosa da evitare appunto nel delfino.



Varianti

più facile

- Il cerchio galleggia sull'acqua.

più difficile

- Dopo il tuffo scivolare sott'acqua.
- Aumentare la distanza dal cerchio.

Materiale: cerchi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO