

Imparare a nuotare: Respirare – Sottomarino

In questo esercizio vengono allenate l'espiazione sott'acqua e l'immersione eseguita lentamente.

I bambini sono a forma di stella a pancia in giù nell'acqua. Lo sguardo è orientato verso il bordo della piscina. Far uscire piano piano l'aria. Chi riesce ad arrivare in posizione orizzontale sul fondo?



→ [Esercizi: preparazione ai test di Swiss Swimming e swimsports.ch](#)
(pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP