

Imparare a nuotare: Galleggiare – Aeroplano

I bambini, durante questo esercizio, galleggiano sul ventre mantenendo la testa sott'acqua.

I bambini sono distesi sulla pancia. Le braccia sono distese lateralmente, lo sguardo rivolto verso il fondo. Espirare. Cercare di galleggiare sull'acqua restando nello stesso posto.

Provare a mantenere la posizione sempre più a lungo (da 1 a 3 secondi).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO